Sim SPORT

Simsport önskar God Jul & Gott Nytt År



Bragdguldet till Lars Frölander

SUM-SIM I GÖTEBORG

Framtidslöften i Sum-Sim finalerna

JSM I HANDEN

Svenskt juniorrekord av SK Lödde

EM-KVAL I MALMÖ

Överraskningar i EM-truppen

Världscup, Grand Prix, Sum-Sim och JSM.
Det har varit en tuff men lyckosam höst för

Ann Berglund

SVENSKA SIMFÖRBUNDETS OFFICIELLA TIDNING NR 9/10 –2000 PRIS 35 KR



Hajen borde inte vara extremt snabb i vatten. Men , tack vare sitt skinn, är den det. På Speedo härmade vi naturen för att skapa en dräkt som sitter på kroppen som ett andra skinn. FASTSKIN fungerade bra i tester. Och det fungerade brilliant på tävling. Simmare som bar Speedo i Sydney täckte sig själva i ära. Dom hävdade sig genom:

* 13 av 15 världsrekord
* 83 procent av alla medaljer
* 81 procent av alla guld
* 84 procent av alla silver
* 86 procent av alla brons

Totalt, en kraftig triumf för SPEEDO FASTSKIN. Och för hajar.

SPEEDO FASTSKIN. Den ultimata simdräkten. För den ultimata simningen.

SPEEDO | fast·skin™

Innehåll

5 **EM-kval**
De var bra fart på de svenska simmarna på EM-kvalet i Malmö. Bl a simmade Johanna Sjöberg (bilden) fort på frisim.



6 **SUM-SIM riksfinaler**
Återväxten i svensk simning ser ut att vara tryggad. Mästerskapsrekorden duggade tätt när Sum-Sim finalerna avgjordes i Göteborg.



8 **JSM i Handen**
Sara Nordenstam visade att EM-formen är på gång trots att hon inte simmade sina specialdistanser.



16 **Idéforum**
Den 20-22 oktober samlades en stor del av svensk simidrotts ledare och tränare till Idéforum och tränarkonferens i Frösundavik strax utanför Stockholm.



18 **Nya förbundskaptener**
Hans Bergqvist och Ann Forsell tar över efter Hans Chrunak. Simsport har intervjuat de nya kaptenerna.



26 **Kost för sport**
Dina prestationer i vattnet påverkas av hur du tränar, men också av vad du äter.

Sim SPORT

Grattis Lasse!!!

Precis innan denna tidning ska gå till tryck når oss nyheten att Lars Frölander har fått årets bragdguld.
Jag är inte förvånad.
Att slå Michael Klim och Geoff Huegill på deras hemmaplan i Sydney var en bragd i dess rätta bemärkelse.
Nu återstår bara EM i Valencia innan svensk simning kan fira Jul och se tillbaka på ett fantastiskt simmarår.

God Jul & Gott Nytt år



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: Ann Berglund
Foto: Bildbyrån

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 7

Svenska Simförbundet

Nu börjar vi "knyta ihop"

Officiell ledare

NY webbplats

Du har väl varit inne på vår nya hemsida *(www.simforbundet.nu)* eller webbplats som vi föredrar att kalla den. Hoppas att den i sitt första utförande fallit dig i smaken och att du haft anledning att besöka den varje dag. Webbplatsen kommer att bli navet i vår elektroniska kommunikation och är bara i sin linda vad gäller information och funktionalitet. Det finns många idéer kring hur den skall bli en verklig samlingsplats och kanske på sikt också handelsplats.

En viktig del i denna utveckling har du, både som läsare, informatör och idéegivare. Det är tillsammans som vi förverkligar vår vision!

Det är mycket nytt nu

Det är inte bara webbplatsen som är ny. Vi har under de senaste åren startat ett antal projekt som nu resulterat i

- ny organisation med sportchef, nya förbundskaptener i simning, ny tävlingsorganisation för simning, ny simresultatdatabas och det allra senaste, nya kanslilokaler och ny förbundsdirektör under våren 2001. Nu har vi de flesta delarna – nu är det helheten vi måste nå.

Nu går vi in i "knyta ihop" fasen

Jag tror att det nu börjar bli hög tid att vi också börjar "knyta ihop" delarna till denna helhet. Knyta ihop delarna i vår nya organisation och knyta ihop denna med simidrottssverige. I detta arbete är vi också gemensamt delaktiga.

I min ledare ***SSF:s IS/IT-strategin klar*** i Simsport i maj 98 avslutades jag med dessa rader:

- För de distrikt och föreningar som inte kommit så långt är det nu hög tid att förbereda den egna organisationen så att den successivt kan ta till sig informationstekniken.

Nu, ett och ett halvt år senare, är det dags att vi får mail (elektronisk post) att fungera fullt ut i hela vår organisation. Detta är idag mer ett organisatoriskt än ett tekniskt problem. Personliga mailadresser verkar finnas i massor och är bra och nödvändiga men officiell information från och till distriktsförbund och föreningar kräver att en officiell mailadress finns. (jfr med vanliga postadressen).

Att vi nu börjar "knyta ihop" innebär inte att vi inte fortsätter att utveckla. Den totala Simidrottsdatabasen har högsta prioritet under kommande år och vår nya organisation är service- och utvecklingsinriktad. De resurser vi tillför genom medlemsavgift och en framtida licensavgift skall hjälpa oss nå vårt gemensamma mål - att bli ett lika framgångsrikt och proffsigt förbund (från enskild förening till central organisation) organisatoriskt och administrativt som vi är idrottsligt.



Gunnar Cornelius
Ledamot av Svenska Simförbundets styrelse

En comeback och en debutant i EM-truppen

Daniel Lönnberg, Sundsvalls SS, EM-kvalets stora överraskning, gjorde i Malmö en "Dara Torres". Det vill säga en comeback i landslaget vid förhållandevis hög ålder. Daniel vann både 50 och 100 rygg på kanontider 25,43 och 54,49. Det gav honom en plats i EM-truppen.

Nu är, som sagt, Daniel inte ny i landslagsdräkten. I början och mitten av 90-talet tillhörde han Sverigeeliten i just ryggsim och han har fortfarande det svenska rekordet på 50 rygg (26,46) i långbassäng från 1996. Då simmade han för Växjö SS.

Efter VM i Göteborg valde Daniel att trappade ner sin satsning på simningen för att i stället flytta till Sundsvall och satsa på sina ekonomistudier.

Men nu har han fått en nytändning.

– Det är underbart att Daniel visar att det går att komma tillbaka i till toppen fast han är 28 år, säger hans tränare och blivande förbundskaptenen Hasse Bergqvist och fortsätter:

– Han har svarat enormt bra på den tyngre styrketräningen vi kör i Sundsvall. Dessutom har han utvecklat sina kickar efter start och vändning.

Johanna Sjöberg, Södertälje SS, visade också upp ett gott formbesked. Visst verkar fjärilsimmet fungera bra men det är på frisim hon överraskar. Johanna vann både 50 och 100 fritt före Anna-Karin Kammerling. Johannas segertid på 100 skrevs till 54.66, nytt personligt rekord! Anna-Karin simmade i mål på 56.04. På 50 fritt blev det också pers för Johanna, 25.36.

Men på paradgrenen 50 fjäril vägrade Anna-Karin att ta stryk. Anna-Karin öste på för allt vad hon var värd och landade på 26,18, bara en dryg halvsekund över hennes världsrekord, de ser lovande ut.!



Annica Löfstedt, Örebro gör debut i landslaget

Malmös Martin Gustavsson fortsätter att övertyga. Vann samtliga bröst distanser.

På 200 meter såg det länge ut som att Martin skulle kunna hota Patrik Isakssons svenska rekord på 2.10,34 från 1998. Men Martin orkade inte riktigt hela vägen utan gick i mål på 2.10,63.

Rekordet på 200 grejar Martin med största säkerhet i Valencia.

– Det var en rad intressanta resultat, kommenterade förbundskapten Hans Chrunak.

– Förutom de redan nämnda är jag imponerad av Emma Igelströms 2.28,03 på 200 bröst och Camilla Johanssons 1.01,90 på 100 rygg. Det är också kul att jag kunde ta ut en debutant i min sista landslags trupp, Annica Löfstedt från Örebro. Annica gjorde 26,17 på 50 fritt.

– Målet i Valencia är 13 medaljer. Tar vi 13 medaljer har landslaget tagit 180 medaljer under min tid som förbundskapten. Det skulle bli en snygg avslutning.

Den svenska truppen till EM i Valencia:

Damer
Therese Alshammar, SK Neptun
Ann Berglund, Jönköpings SS
Emma Igelström, Spårvägens SF
Camilla Johansson, Trelleborgs SS
Anna-Karin Kammerling, Sundsvalls SS
Annica Löfstedt, Örebro SA
Ida Mattsson, SK Triton
Sara Nordenstam, Väsby SS
Johanna Sjöberg, Södertälje SS

Herrar
Klas Andersson, SK Elfsborg
Joakim Dahl, Landskrona SS
Lars Frölander, Sundsvall SS
Martin Gustavsson, Malmö KK
Jens Johansson, Sundsvalls SS
Daniel Lönnberg, Sundsvalls SS
Stefan Nystrand, Södertörns SS

GP Trelleborg 28-29 oktober

Fyra segrar till Ann Berglund

Hela fyra segrar blev det för Jönköpings Ann Berglund när Grand Prix 5 avgjordes i Trelleborg 28-29 oktober. Anns viktorior kom på 200, 400 och 800 fritt samt på 400 medley. På 400 medley besegrade Ann den svenska rekordhållerskan Sara Nordenstam med nära fyra sekunder. Segertiden skrevs till 4.47,37. Jönköpings andra framtidslöfte, Erik Pönni, tog en meriterande segrar på 400 fritt (3.58,42) och 200 rygg (2.07,24).

Vidare visade ett antal OS-re-senärer att formen är i antågande.

Malmös Martin Gustavsson vann, inte oväntat, samtliga bröstsimsdistanser samt 200 medley.

Daniel Carlsson vann 100 fritt och 100 rygg.

För det internationella inslaget på segerpallen stod danskan Julie Hjort-Hansen (100 fritt 57,64 och 100 medley 1.03,92) och landsmannen Claus Iversen (200 fritt 1.51,52) samt norskan Ann K Reiser (50 bröst 34,33).

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

SNABBA TIDER VID SU

Sum-Sim är spontan glädje, Sum-Sim är engagemang, Sum-Sim är massor av fighting spirit och Sum-Sim är fest. Festligast var Sum-Sim för Jönköpings SS som i år vann klubbstriden med 150 poäng före tvåan Linköpings ASS.

Årets Sum-Sim riksfinaler gick i Valhallabadets erkänt snabba 25 m bassäng. Och visst gick det snabbt. Mästerskapsrekorden duggade tätt och frågan är om det simmats en bättre Sum-Sim final någonsin.

– Det har gjorts en otrolig massa bra resultat, sammanfattade ungdoms- och juniorlandslagets förbundskapten Martina Aronsson.

I de äldsta flickklassen sporrade Ann Berglund och Ida Mattsson till stortider och på pojksidan hette duellanterna Jonas Tilly och Erik Pönni.

77 Det har gjorts en otrolig massa bra resultat.

Ann Berglund kom till Sum-Sim finalerna direkt från EM-kvalet i Malmö där hon på fredagskvällen simmade 800 fritt för att få en biljett till Valencia. Dessförinnan hade hon just avslutat en världsupturné i Amerika. Men trots det tuffa programmet presterade Ann en rad fina lopp. Där kanske segern på 400 fritt med tiden 4.14,23 var den allra bästa. Totalt simmade Ann hem fem individuella titlar.

Ida Mattsson, de senaste årens stora Sum-Sim dominant, fick i år nöja sig med fyra individuella titlar. Idas bästa lopp kom i lagkappen över 4x100 fritt där Ida fick till ett riktigt panglopp och fick splittiden 55,89.

Fighterna mellan de två tjejerna var tuffa och jämna. På 100 fjäril skiljde det endast en ynka hundradel till Anns fördel och på 200 medley skiljde det nio futtiga hundradelar i Idas favör.

Värt att notera i äldsta flickklassen är också Södertäljes Hanna Erikssons framfart: etta på 200 bröst, tvåa på 100 bröst och trea på 200 medley.

– Hanna har tränat jättebra och är verkligen fokuserad i sin simning och det ger resultat, kommenterade Hannas tränare Göran Linday.

I äldsta pojkklassen var Jönköpings Erik Pönni den stora medaljplockaren. Fem individuella titlar fick han med sig hem till Jönköping. Erik simmar valdigt bra och kraftfullt och har en vägvinnande stil. Bland alla fina resultat måste Eriks tid på 100 rygg nämnas 56,33 och det nya mästerskapsrekordet 3.55,34 på 400 fritt. Det gamla rekordet sattes 1984 av självaste Anders Holmertz. Det ska bli mycket intressant att följa Eriks utveckling.

Mästerskapsrekord satte även Jonas Tilly på 100 fritt. Jonas sluttid 50,21, Otroligt bra! Den tiden hade räckt till seger i seniorernas EM-kval som gick samma helg i Malmö. Den gamla rekordet på 50,64 satte Kristianstads Valter Magnusson 1994. Tuffaste fighten mellan Erik och Jonas blev det på 200 medley där segermarginalen var endast två hundradelar. Jonas var den som fick näven först i kaklet.

– Han har simmat strålande, kommenterar Jonas tränare Sven-Rune Malmberg, .

– Jonas som varit i Australien och tränat kommer veckan efter Sum-Sim bara att bada för att om möjligt vara ännu bättre vid JSM.

1984 verkar vara en bra årgång på simmarkillar. För förutom Erik och Jonas visade även Johan Claar och Andreas Eriksson att de är framtidsmän.



Erik Pönni var något sen i starten på 100 rygg men sedan gick det undan. Sluttiden blev 56,33

Ann Berglund har haft en strålande höstsäsong. Vid Sum-Sim finalerna tog hon hem fem ind. titlar.

Ida Mattsson visade sprintertakter och avverkade 100 fritt på 57,00. Med flygande start i lagkapp gjorde hon 55,89.

Tomas Andersson, Harnäs-Skutskär var jublande glad efter segern på 100 fritt (po. 11-12 år)

Johan gjorde en stark simning på 1500 meter och vann överlägset med tiden 15.46,44. Kanske har Sverige i Johan den talang som så småningom kan slåss i långdistanstoppen vid de stora mästerskapen. Johan vann även 200 fjäril på 2:07.73. Neptuns Andreas Eriksson visade att sommarens framgångar vid JSM inte var någon tillfällighet. Andreas satsade friskt och vann både 100 (1.04,15) och 200 bröst. (2.19,78).

I flickornas 13-14 års klass kom tävlingens kanske största skräll när SK Sydsims Josefin Wede lyckades slå klassens dominant, Malin Fredriksson, på 100 bröst. Nu behövde Malin inte var ledsen för det. Malin radade upp fina simningar och tog totalt fem individuella guld och två silver.

M-SIM FINALERNA



Hanna Eriksson Södertälje SS.



Malin Fredriksson, Kalmar SS.



Sebastian Wikström, Uppsala S.



Rasmus Hellström, Järfälla SS.



Emilia Nilsson, Linköping ASS.



Malin Wiberg, SK Neptun.



Andreas Eriksson, SK Neptun dominerade bröstsimmet i äldsta pojkklassen. seger både på 100 och 200 bröst.



Helsingborgsegrande lag på 4x100 fritt 13o y, Henrik Sjöholm, Robin Rydström, Mikael Westerlund och Andreas Löfqvist.



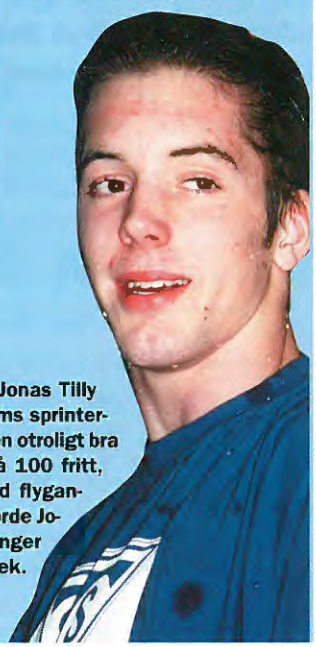
Linköpings segrande lag på 4x100 medley 13o y, Emelie Larsson, Astrid Armgarth, Emilia Nilsson och Anna Fredriksson.



Njurundas Emma Svanbäck gratulerar SK Sydsims Josefin Wede till segern på 100 bröst. (Fl 13-14 år).



Filip Rudin, Trelleborg och Kim Grimberg, Sunnerbo Sim pustar ut efter 100 fritt. Filip gick i mål på 53,36, fem hundradelar före Kim.



Trelleborg Jonas Tilly var Sum-Sims sprinterkung med en otroligt bra segertid på 100 fritt, 50,21. Med flygande start gjorde Jonas två gånger under 50 sek.

Sunnerbo Sims Kim Grimberg tog i Göteborg ett stort steg ut i rampljuset. Kim var med och kämpade om medaljerna på samtliga distanser i klassen 13-14 år. Fyra gånger fick han kliva upp överst på prispallen. I samma klass simmade Polisens Pontus Renholm under minuten på 100 rygg 59,30. Starkt!

I yngsta flickklassen delade Neptuns Malin Wiberg och Linköpings Emilia Nilsson systerligt på gulden, tre var tog tjejerna.

I yngsta pojkklassen fick så Norrland sitt enda guld genom Harnäs-Skutskärs friskus Tomas Andersson som vann 100 fritt på 59,83.

Även om den norrländska medaljskörden inte var så stor så var det nog längesedan vi har sett så mycket simmare från landets norra delar på en Sum-Sim final. Måhända är det ett tecken på att simsporten växer i popularitet.

Ett annan tydligt tecken är att simningen går i arv. Det är särskilt tydligt i den yngre pojkklassen där både segraren på 100 rygg Rasmus Hellström och segraren på 400 fritt och 200 fritt, Sebastian Wikström har föräldrar med förflutet i simlandslaget. Rasmus pappa heter Peter Pettersson och simmade bl a OS 1976 i Montreal. Sebastians pappa Pelle och mamma Eva (Lundahl) simmade i landslaget i slutet av 70- och början av 80-talet. Lägg därtill OS-silver medaljören från 1980, Pelle Holmertz, vars dotter Hanna blev femma i klassen 13-14 år.

Poängligan

1.	Jönköpings Simsällskap	560.0
2.	Linköpings Allmänna SS	410.5
3.	Trelleborgs Simsällskap	350.0
4.	Kalmar Simsällskap	291.0
5.	Simklubben Poseidon	252.0
	Malmö Kappsimningsklubb	252.0
7.	Simklubben Neptun	249.0
8.	Helsingborgs Simsällskap	189.0
9.	SK Triton	171.0
10.	Kristianstads SLS	134.0
11.	Spårvägens Simförening	132.0
12.	Väsby Simsällskap	122.0
13.	Västerås Simsällskap	116.0
14.	Stockholmspolisens IF	109.0
15.	Upsala Simsällskap	105.0
16.	Södertörns Simsällskap	104.0
17.	Sunnerbo Sim	95.0
18.	Sundsvalls Simsällskap	94.0
19.	Järfälla Simsällskap	91.0
20.	Norrköpings KK	89.0
21.	Södertälje Simsällskap	75.0
22.	Simklubben Hajen	67.0
	Förenings Göteborg Sim	67.0
24.	Vellinge-Näsets Simklubb	59.5
25.	Simavdelningen 1902	53.0
26.	Simklubben Elfsborg	47.0
27.	Simklubben Lödde	45.0
28.	Gävle Simsällskap	42.0
29.	Harnäs-Skutskär	41.0
30.	Värnamo Simsällskap	40.0
31.	Skäret Simsällskap	39.0
32.	Solna Simsällskap	38.0
33.	Stockholms KK	37.0
34.	Simsällskapet Delfin	36.0
35.	Simklubben Laxen	34.0
36.	Fagersta Simklubb	32.0
	Simklubben Ran	32.0
38.	Örebro Simallians	30.0
39.	Trollhättans Simsällskap	29.0
	Roma Idrottsförening	29.0
41.	Danderyds Simklubb	28.0
	Motala Simsällskap	28.0
	Skövde Simsällskap	28.0
44.	Alingsås SLS	25.0
45.	Kungsbacka Simsällskap	23.0
46.	Umeå Simsällskap	22.0
47.	Ångelholms Simsällskap	21.0
48.	Täby Sim	20.0
	Landskrona Simsällskap	20.0
50.	Karlstads Simsällskap	19.0
	Söderhamns Simsällskap	19.0
52.	Tyresö Simsällskap	18.0
	Simklubben Sydsim	18.0
	Växjö Simsällskap	18.0
55.	Osby Simsällskap	17.0
	Turebergs Simklubb	17.0
57.	Bromöllaortens SS	16.0
	Karlshamns Simklubb	16.0
59.	Skellefteå Simklubb	15.0
	Wisby Simsällskap	15.0
	Karlskoga Simförening	15.0
62.	Anderstorps Simsällskap	14.0
	Ronneby Simsällskap	14.0
64.	Ystads Simsällskap	12.0
65.	Eslövs Simsällskap	11.0
	Simsällskapet Artemis	11.0
67.	Simsällskapet Kanalen	10.0
	Köpings Simsällskap	10.0
69.	Njurunda Simsällskap	9.0
70.	Sjöbo Simsällskap	7.0
	Sösdala Simsällskap	7.0
	KK Karpen	7.0
	Karlskrona Simsällskap	7.0
74.	Skellefteå ASS	6.0
	Klippans Simsällskap	6.0
76.	Simklubben Vänersborg	5.0
77.	Finspångs Simklubb	4.0
78.	Simsällskapet Iden	3.0
	Örnsköldsviks Allmänna SS	3.0
80.	S 71	2.0
	Hudiksvalls Simsällskap	2.0
82.	Oskarshamns Simsällskap	1.0
	Säffle Simsällskap	1.0
	Upplands-Bro Simsällskap	1.0
	Mölndals ASS	1.0
86.	Borlänge Simsällskap	0.0
	Ludvika Simsällskap	0.0
	Piteå Sim	0.0
	Sundbybergs Idrottsklubb	0.0
	Simsällskapet Stimmet	0.0
	Strängnäs Simsällskap	0.0
	Uddevalla Simförening	0.0
	Sandvikens SoH	0.0
	Deje Simsällskap	0.0
	Åhus Simsällskap	0.0
	Älvsby Simsällskap	0.0
	Varbergs Sim	0.0
	Simklubben Götene	0.0


1


2


3


4


5


6

Lödde slog rekord men Jönköping är bäst

Poängligan

1. JÖNKÖPING	1022.0
2. MKK	630.0
3. SK LÖDDE	600.0
4. VÄSBY SS	502.0
5. TRELLEBORG	487.0
6. KALMAR SS	450.0
7. SÖDERTÖRN	379.0
8. NORRKÖPING	352.0
9. SK NEPTUN	348.0
10. POSEIDON	341.0
11. LASS	340.0
12. SPÅRVÄGEN	307.0
13. KSLS	305.0
14. VÄSTERÅS	229.0
15. UPSALA	212.0
16. S 77	188.0
17. SÖDERTÄLJE	176.0
18. ÖSA	156.0
19. SK TRITON	150.0
20. SKK	142.0
21. SKÅRET SS	136.0
SK RAN	136.0
23. GÄVLE SS	90.0
24. SUNNERBO	68.0
25. TÄBY SIM	62.0
26. VÄXJÖ SS	56.0
SKÖVDE SS	56.0
28. FALU SS	54.0
29. SK SYDSIM	53.0
30. SK LAXEN	44.0
S 02	44.0
HELSINGBORG	44.0
33. SUNDSVALL	42.0
34. OSBY SS	40.0
YSTADS SS	40.0
TUREBERG	40.0
37. LANDSKRONA	34.0
38. UMEÅ SS	32.0
39. DANDERYD	28.0
TROLLHÄTTAN	28.0
41. GÖTEBORG	26.0
KUNGSBACKA	6.0
43. ELFSBORG	24.0
44. ROMA IF	16.0
LUDVIKA SS	16.0
ÄNGELHOLM	16.0
47. KARLSHAMN	13.0
48. KARLSTAD	12.0
49. KARLSKO SF	10.0
NJURUNDA	10.0
51. SPIF	8.0
52. HÖGANÄS SS	6.0
53. VELLINGE-N	4.0
54. SK GÖTENE	2.0
OSKARSHAMN	2.0
WISBY SS	2.0
57. SS ARTEMIS	0.0
JÄRFÄLLA S	0.0
MOTALA SS	0.0
SK 1970	0.0
Göteborg SLS	0.0
FAGERSTA	0.0
TYRESÖ SS	0.0
SS IDEN	0.0
KLIPPAN	0.0
UPPLANDS-B	0.0
SÖDERHAMN	0.0
SANDVIKEN	0.0
SS KANALEN	0.0

JSM i Handen bjöd på fina och snabba tävlingspass. Men om det gick snabbt på land så gick det inte fullt lika snabbt i vattnet. Många av simmarna hade svårt att nå de tider de en vecka tidigare presterat på Sum-Sim finaler och EM-kval.

Ett svenskt juniorrekord sattes dock av SK Löddes grabbar på 4 x 100 medley.

JSM blev inte riktigt samma fina resultatfest som Sum-Sim och EM-kvalet som gick en vecka tidigare. Visst presterades det en hel del fina resultat men totalt sett var tiderna något sämre än helgen innan.

Jönköpings SS överlägsenhet i poängligan var dock mer förkrossande på JSM som på Sum-Sim

På bassängkanten gick tränaren Christer Junefeldt och myste.

– Det har gått mycket bättre än väntat, säger Christer.

Störst poängplockare i Jönköping var, inte oväntat, Ann Berglund som vann 200 fjäril, 400 medley samt 400 och 800 fritt.

På 800 meter gjorde Ann en rejäl satsning för att radera ut Ann Linders (Christiansen) svenska juniorrekord ur listorna. Ann Linders rekord lyder 8.38,54 och sattes redan 1982. Ann Berglund simmade starkt och det såg länge ut som om hon skulle nå sitt mål men med cirka 200 meter kvar tog det höga utgångstempot ut sin rätt. Sluttiden blev ändå bra, 8.40,26 knappt två sekunder ifrån rekordet. Det är låga odds på att Ann har rekordet inom en snar framtid.

Även på 400 var Ann nära det svenska juniorrekordet. Hennes tid skrevs till 4.12,72, en och en halv sekund ifrån

– Ann har simmat väldigt många lopp de senaste veckorna så det är enormt bra att vara så nära rekorden, kommenterade tränaren och styvpappan Christer Junefeldt

Är det inte stor risk att Ann blir sliten av alla tävlingslopp? Hon har ju ett EM i Valencia att tänka på också?

– Det är klart att det finns en risk, säger Christer och fortsätter:

– Ann har bara kört återhämtningspass mellan tävlingarna och simmat bättre och bättre på tävlingarna så jag tror inte att det är någon fara. Hennes resultat talar för att hon klarar det bra.

Tvåa efter Ann på 400 var Ida Mattsson.

Ida vann 100 och 200 fritt. Men kanske inte på så bra tider som hon hoppats på.

– Ida bör kunna gå ner mot 55 höga, 56 låga, sa hennes tränare och far Sven-Bertil Mattsson inför 100 metersloppet.

Nu orkade inte Ida med den satsningen riktigt utan landade på 56,97. En klar seger blev det dock före Trelleborgs Sandra Steffenssen och, hemmaklubben Södertörns, Cathrin Carlzon som både fick sluttiden 58,04

En som ser mycket inspirerad ut är i alla fall Väsbys Sara Nordenstam, Väsby SS som under JSM simmade hem fem titlar. Hennes tränare Per Gabrielsson var mycket nöjd med insatsen.

– JSM är en sorts farttträning för Sara. Hon simmar många sprintlopp för att få upp "speeden" och avstår från specialdistanserna 400 medley och 200 bröst. Dessutom tränar hon mellan tävlingspassen. Det känns som om vi ligger helt rätt i planeringen.

– Det känns jättebra! Jag tror att det kan gå fort i Valencia, säger Sara.

Väsby fick också en trippelsegrare i Peter Segerlund, Peter som ursprungligen kommer från Luleå har haft en fin utveckling de senaste året. Vid fjolårets JSM i Lund gjorde Peter 26,90 på 50, 57,12 på 100 och 2,05,82 på 200 rygg. I år blev hans segrartider 26,34, 56,75 och 2.01 09. Men vid EM-kvalet gick det ännu snabbare då gjorde han 55,39 på 100 och 2,00,37 på 200, en knapp sekund ifrån från det svenska juniorrekordet på 1.59,41. Det rekordet hålls av en annan norrbottning, Tobias Marklund från Pite Sim.

Peter simmar för Väsby men sköter större delen av sin träning i Nyköping där han går på simgymnasium.

– Peter har kört ett tufft styrketräningsprogram och lagt på sig ett par kilo muskler. Dessutom har han mognat som












1. Peter Segerlund trippelmästare i herrarnas ryggsim. 2. Sara Nordenstam såg stark ut och visade att EM-formen är på väg. 3. Jonas Tilly, Trelleborg, har gjort flera lopp på 100 fritt i närheten av 50 sekunder. Vann JSM på 50,59. 4. En lycklig Josefin Wede, SK Sydsim, som vann sitt första JSM-tecken på 200 bröst. 5. Ann Berglund, Jönköping, fortsätter att imponera. 6. Vem slår Lars Frölanders j-rekord på 100 fjäril, Hans Brickner, Västerås eller Björn Lundin, Lödde? Båda har kapaciteten. 7. Norrköpings David Gustavsson vann 100 bröst samt 100 och 200 medley. 8. Johan Claar, Jönköping, segrade på 1500 fritt med 15.50,25.9. Grabbarna från SK Lödde som satte nytt svenskt juniorrekord på 4 x 100 medley. 10. Kalmar har ett gäng duktiga tjejer. Här Jennie Lindh segrare på 50 rygg. 11. Neptuns Andreas Eriksson är stark på bröstsim. Vann 200 på 2.19,70.

simmare det här senaste året. Han simmar mer vuxet nu. Men han har också stora krav på sig själv. Ibland för stora, tycker hans tränare i Nyköping, Ulf Kaustinen, som kan blicka tillbaka på ett lyckat mästerskap.

– Det har gott väldigt bra, säger Ulf och fortsätter:

– Totalt simmade skolans elever hem 23 medaljer och på 50 rygg för pojkar tränar samtliga medaljörer (Peter Segerlund, Jens Petersson och Per Nylin) vid Nyköpings simgymnasium.

SK Lödde stod för tävlingarnas enda svenska junorrekord. Det kom på 4x100 meter medley och lyder 4,47,44. I rekordlaget simmade: Greger Brunmar (rygg 58.58), Torbjörn Kock (bröst 1:02.99), Björn Lundin (fjäril 53.85) och Krister Hansson (fritt 52.02)

Det tidigare rekordet (3.49,42) hade Trelleborg från 1996.

Vi har ett väldigt fint gäng på grabbsidan, säger Henrik Forsberg tränare i Lödde.

– Alla grabbarna har lyckats med toppningen och presterat strålande resultat i lagkapperna.

Lödde vann samtliga lagkapper utom 4x200 där man blev trea.

Alla killar utom Torbjörn Kock är dessutom helt igenom egna produkter som är fostrade i SK Lödde. Torbjörn har i höst gått från SK Triton till SK Lödde

– Det var otrolig kul att Torbjörn ville komma till oss, säger Henrik.

– Vi hade inte mycket att erbjuda, mer än en bra stämning i truppen. Nu är Torbjörn är en viktig kugge i laget och bra pådrivare.

I Lödde simmar även Charlotta Svensson som vann 200 rygg.

Tävlingarnas bästa lopp på herrsidan var 100 fjäril där SK Löddes Björn Lundin och Västerås Hans Brickner var på jakt efter Lars Frölanders svenska juniorrekord på 54,03 från 1992.

I försöket gjorde Hans 54,48 så nog fanns chansen.

I finalen var Björn den som öppnade snabbast med 25,22. Hans vände 36 hundradelar senare. Men i mål har Hans åter snabbast med en sluttid av 54,36 med Björn 6 hundradelar efter sig.

– Det är kul att någon kan var nere och "nosa" på Lasse Frölanders tider från början av 90-talet, säger Dennis Fredriksson, Hans tränare i Västerås

– Dessa killar kan sporra varandra till stordåd i framtiden.

På halva distansen fick Björn Lundin sin revansch och segrade på 24,84. Nio hundradelar före Hans och bara 29 hundradelar över David Andreassons, Mölndal, svenska juniorrekord.

– Björn var otroligt besviken efter EJM i somras. Så det är roligt för honom att det lossnat, säger Björns tränare Henrik Forsberg.

JSM stora överraskning var "lilla" Josefin Wede, född -87 från SK Sydsim i Arlöv, som satte de äldre tjejerna på plats i flickornas 200 bröst och segrade på 2.33,02.

Många trodde nog att Trelleborgs Jonas Tilly skulle kunna gå under 50 sekunder på 100 fritt. Men den gränsen är svår att passera. Nu skrevs Jonas segrartid till 50,59, nästan fyra tiondelar långsammare än när han vann Sum-Sim veckan innan. Men lugn det kommer!

Text: Per Matsson
Foto: Per Matsson och Bildbyrån

NJM truppen uttagen

Vid JSM togs truppen till NJM ut. NJM går den 9-10/12 i Fredrikstad i Norge

– Vi har en stark trupp till NJM, speciellt på killsidan. Tjejern kanske får det svårare. Dessutom måste Ida Mattson stå över, Hon simmar EM i Valencia istället, säger juniorernas förbundskapten Martina Aronsson.

Flickor:		Pojkar	
Caroline Drab	Poseidon	Johan Claar	Jönköping
Gabriella Fagundez	Landskrona	Erik Dorch	Linköping
Malin Fredriksson	Kalmar	Andreas Eriksson	Neptun
Erika Hegestig	Jönköping	Daniel Halldén	Skäret
Emma Holmqvist	Poseidon	Dan Hellström	Poseidon
Linda Knutsson	Linköping	Johannes Herbert	Malmö
Sophie Vellner	Jönköping	Magnus Kjellberg	Spårvägen
Kim Ödin	Trelleborg	Jens Petersson	Stockholm KK
		Erik Pönni	Jönköping
		Petter Stymne	Skövde
		Jonnas Tilly	Trelleborg

Rösta fram Lars och Therese till Jerringpriset 2000

Nu kan du hjälpa till att rösta fram en simmare till Jerringpriset för årets bästa idrottsprestation. I år står valet mellan tretton olika kandidater varav två är simmare: Lars Frölander och Therse Alshammar.
Rösta på vår Radiosportens hemsida: www.sr.se/radiosporten, via stryktipskupongen eller vykort till Jerringpriset, Radiosporten, 105 10 Stockholm. Jerringpriset delas ut under den direktsända Idrottsgalan den 22 januari.

Fem simkandidater på Idrottsgalan

Inför Idrottsgalan den 22 januari har Idrottsakademins nominerat simning i fem klasser av sex möjliga. Idrottsakademins har nominerat följande:

Främste manlige idrottare:
Lars Frölander

Främste kvinnliga idrottare:
Therese Alshammar

Främsta idrottslag:
4x100 frisim damer

Främste idrottsledare:
Hans Chrunak

Främsta idrottsprestation:
Lars Frölander

Du kan vara med och rösta fram århundradets idrottsögonblick!



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

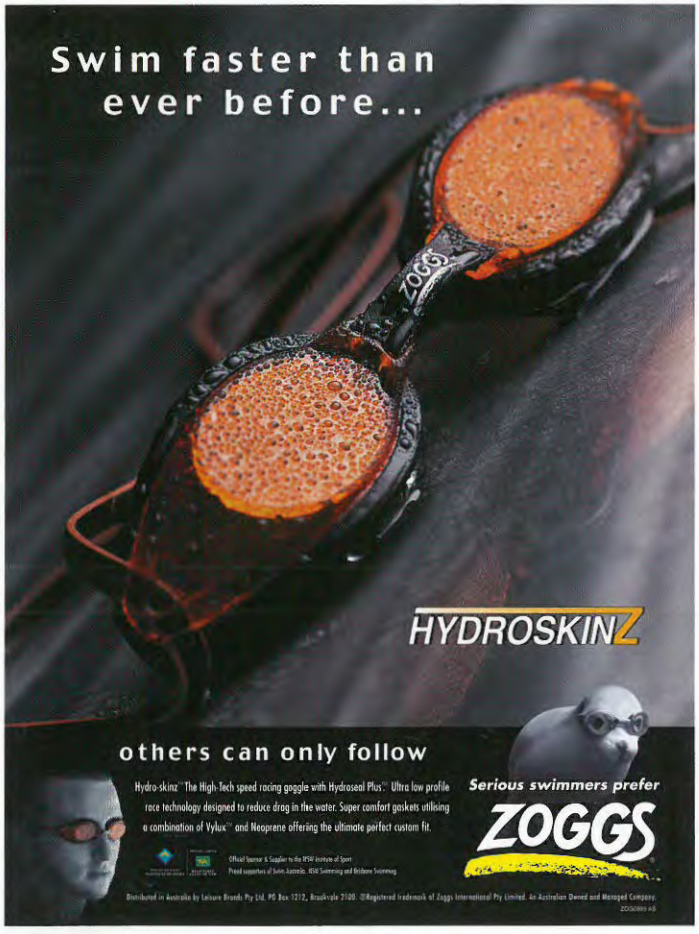
MINERVA LILLA SIMSHOPEN:
Tel: 0240-150 94 Fax: 0240-156 94
Tingshusgatan 18, 771 31 Ludvika

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

ESSENUOTO

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

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



SSF:s kansli flyttar!

Efter många år i Farsta och Idrottens Hus bär det nu iväg till nya lokaler Sundbyberg. De nya kanslilokalerna ligger på Smidesvägen i Solna.

Tillsammans med Stockholms Idrottsförbund blir Svenska Simförbundet nya hyresgäster i ett helrenoverat våningsplan.

Beräknad inflyttning senast 1 april 2001

Millenniummärket gav 400.000 kr

Millenniummärket blev en lönsamaffär för svensk simidrott. Totalt gav den en förtjänst på 400.000 kronor varav hälften gick till förbundet och hälften till återförsäljarna d v s simklubbar, skolor och badhus. Flest märken sålde Södertörns SS som drog in 12.500 kronor till klubbkassan. På andra plats kom Spårvägen följt av Umeå SS.

Totalt har det sålts 20.475 märken.

Sydneyguldet har dock inte haft lika bra försäljningssiffror. I början av december hade drygt 7.000 märken sålts. Malmö KK var då bäst med 750 märken.

Sven-Bertil ersätter Sven-Rune

Sven-Bertil Mattsson, mera känd som "Bebben" ersätter Sven-Rune Malmberg som tränare i Trelleborgs SS. "Bebben" har kommer från SK Triton där han har varit tränare i 27 år bl a åt sin framgångsrika dotter Ida.

Ida, liksom brodern Johan, byter naturligtvis också klubb och går till Trelleborgs SS.

Sven-Rune flyttar "hem" till Växjö där han kommer återgå till sitt arbete som lärare.

Susie och Kieren lägger av

Susie O´Neill, 27 år, ger upp sin tävlingskarriär som simmare.

Susie som har en diger meritlista med bland annat OS guld på 200 fjäril 1996 åkte på en chockförlust på samma distans när hon i finalen vid Sydney-OS fick stryk av USAs Misty Hyman.

Vid OS-uttagningarna tidigare i år satte hon dock nytt världsrekord (2.05.81) i lång bana på distansen genom att gå under Mary T Meaghers nära 20 år gamla notering.

Ni som var på Världscuptävlingen i Malmö för två år sedan minns kanske när hon satte världsrekord på samma distans i kort bana.

O´Neill valdes vid OS i Sydney in i den internationella olympiska kommittén.

Slutar gör även distansfantomen Kieren Perkins.

Kieren har en enastående karriär bakom sig med olympiska guld på 1500m fritt både i Barcelona 1992 och i Atlanta 1996. Vid årets OS i Sydney fick han dock se sig slagen på distansen av sin landsman Grant Hacket. Han har dock fortfarande kvar världsrekorden på 800 och 1500m fritt i lång bana samt kortbanerekordet på 800m fritt.



Lars Frölander guldmedaljör på 100 meter fjäril vid OS i Sydney.

Att vinna är guld!

Svenska Spel och simlandslagets OS-insats har mycket gemensamt. Det handlar om spänning, förväntan, underhållning och glädje.

Simlandslagets senaste framgångar i Sydney måste tillskrivas mycket talang, stor skicklighet och en otrolig kämpaglöd. Lägg därtill ett klokt ledarskap och bra teamkänsla.

Svenska Spel är sponsor för Svenska Simförbundet. Därför är en framgång för svensk simning en framgång för Svenska Spel.

SVENSKA SPEL

www.svenskaspel.se

Välkommen till Älvdalens simhall!

Det kompletta alternativet för en lyckad lägervistelse



Simläger från 15 kr/pass/delt.

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

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

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



Klippans SS söker en

A-Gruppstränare

Klippans SS är en förening med 600 aktiva simmare från plask och lek till SM-simmare. Vi söker nu A-gruppstränare till vår verksamhet.

Gruppen består av 13 simmare varav 5 stycken går på Klippans Simgymnasium och tränar endast med gruppen på helgerna. Simmarnas kapacitet ligger från simiadenfinalist med mycket stora utvecklingsmöjligheter, till SM finalister i kortbana på medley och bröstsim. Det är en målmedveten grupp som fungerar bra.

Gruppen består av 7 stycken tjejer födda 82 - 88 och 6 stycken killar föda 81 - 88.

A-gruppen tränar 6 simpass/vecka i både 25:a och 50:a.

Vi söker även tränare till våra crawl- och simborgargrupper.

Är du intresserad, så kontakta oss genast!

Nuvarande tränare: Malin Wiberg 0451-567 58
Kansli/Tränare: Stefan Selander 0435-152 02



Svenska Simförbundets monter vid mässan BAD 2000. På lilla bilden ser vi Maria Gustavsson från SSFs kansli.

Svenska Simförbundet – ett välkommet inslag på BAD 2000

OS-simmare som skrev autografer, aktivitetstips och utbildning lockade många mässbesökare till Svenska Simförbundets monter på badmässan BAD 2000 den 14-16 november i Sollentuna. SSF:s återkomst till badmässan var ett uppskattat inslag efter 12 års frånvaro.

Den stora målgruppen på mässan var simhallspersonal – alla kategorier, fritids- och hälsointresserade besökare.

Försäljning av Sydney-guldet, som SSF:s föreningar tidigare erbjudits, erbjöds nu även simhallarna. Flera av dem hade positiv erfarenhet av SSF:s millenniekampanj och ville gärna sälja Sydney-guldet till sina badbesökare. Behovet av aktivitetstips var stort – simhallarna ville få ny inspiration.

I arrangemanget efter mässtiden, fick utställare och besökare vara med i trevliga aktiviteter – badfest på Eriksdalsbadet och after beachparty i mässhallen. Dans i baddräkt och vit badrock – en ovan men spännande upplevelse.

Arrangören Svenska Badmästarförbundet svarade för ett fint arrangemang.

Maria Gustafsson, Lasse Modin

Ny simhall i Borgholm

Det är inte så ofta det invigs nya simhallar i Sverige. Men den 8 december invigdes Borgholm Badhus på Öland. Bassängen har 6 banor och är 25 meter lång och kommer att vara en stor tillgång för att utveckla simidrotten på Öland.

– Det här är toppen för simningen på Öland, säger Gunni Nilsson, ordförande i Ölands SK.

Ljungby Simsällskap har ca 320 medlemmar med många lovande och duktiga simmare på alla nivåer. Ljungby Kommun ligger i Småland, ca 5 mil från Växjö, och har ca 28 000 invånare.

Ljungby SS söker tränare

Ljungby Simsällskap söker nu en ny huvudtränare på ca 50 %.

Arbetsuppgifter: Planering av träning och tävling. Ansvara för A-gruppen.
Kvalifikationer: Steg 2-utbildning eller likvärdig erfarenhet (klubben står för ev. utbildning längre fram)
Tillträde: Vid årsskiftet eller enl. överenskommelse.
Övrigt: Klubben kan hjälpa till med att ordna annat jobb på ca 50% för att dryga ut anställningen, samt hjälpa till att skaffa bostad.

Ansökan med löne- eller ersättningsanspråk skickas senast 22/12 till
LSS, Mia Janerdahl, Tunagatan 14, 341 38 Ljungby
eller e-post: marie.janerdahl@sunnerboskolan.ljungby.se (mija38@hotmail.com)

Frågor besvaras av ordförande Mia Janerdahl, antingen via mail eller på telefon 0372/808 25 kvällstid

Välkommen med din ansökan!

Besök gärna vår hemsida på http://www.geocities.com/ljungby_ss

November Cupen i Ängelholm



Ängelholms glada 12-åringar.



Ängelholms 14-års lag.

Den 17-19 november arrangerade Ängelholms Vattenpoolare en Internationell turnering med lag ifrån Rostock (D), Slagelse(DK), Odense(DK), RAN (Skåne) och Ängelholm (Skåne). Det kämpades i tre ålders grupper: upp till 12 år, 14 år och upp till 17 år.

I 12-års klassen ställde Ängelholm upp med två lag som slutade på 2a och 3e plats.

I 14-års klassen slutade Ängelholm 3a efter Slagelse och Rostock.

– Årets turnering blev i våra ögon ett stort steg framåt vilket är glädjande då vi i 14 års gruppen fick möta Danmarks bästa lag i denna åldersgrupp, säger Per-Arne Nilsson, Ängelholms Vattenpolare.

I 17-årsklassen var RAN det mest lyckosamma laget och knep en 3e plats. Ängelholms lag som slutade sist i denna klass var ett mixat lag med hälften tjejer och hälften killar.

UNM/JNM Vilnius 17 – 19 november

UNM. Efter en lång båt och bussresa anlände laget till Vilnius strax före första match. Det var bara att byta om och börja uppvärmningen i de stela lederna. Första matchen gick mot Finland och blev en spännande fajt. Den slutade dock med förlust med 4-3 då finnarna gjorde mål i sista sekunden. Nu var kl. drygt 23 och det var dags för middag och en god natts sömn.

Lördag morgon och uppstigning strax före 07.00 för frukost och transport till badet. Nu väntar en match mot hemmanationen Litauen. Den matchen dominerades klart av det svenska laget som vann med 9-3. Åter till hotellet och lunch och vila. På kvällen var det returmatch mot hemma laget som gällde. Denna gång blev det en betydlig tuffar match. Sverige tar ledningen med både 2-0 och 5-3 men Litauen kvitterar båda gångerna, de svenska ungdomarna lyckades dock ta sig samman och vinna med 6-5. Målet gjordes endast 22 sek. från slutet.

Nu var läget inför den sista matchen att om man vinner den så är man nordiska mästare. Nu lyckades de tyvärr inte utan Finland kunde vinna guldmatchen med 7-3.

Vi kan dock konstatera att de svenska pojkarna gjort stora framsteg sedan förra året då man förlorade samtliga matcher klart och nu lyckades att slåss ända in på mållinjen. Ett bevis för framstegen är att Christer Östlund blev utsedd till bäste utespelare i turneringen. Grattis!

Laget:

Patrik Palmblad	Fredrik Palmblad
Christer Östlund	Fredrik Sundgren
Nima Askary	Erik Bergström
Robbin Johannesson	Damir Ivanisevic
Nexehdet Binakaj	Leonard Swan
Fredrik Lundqvist	

Tränare Björn Halvarsson

JNM. Juniorlagets landslags verksamhet har varit sparsamt detta året därför var det extra viktigt att få ihop ett bra lag till NM. Med bara 10 dagars förberedelser så var resultatet godkänd efter sådana omständigheter. Första matchen mot Danmark efter10 timmars buss resa blev jämn & spännande men vi förlorade knappt med 5-8. På lördagen spelade vi resterande av våra 4 matcher så detta blev ett tungt pass för oss där de yngre spelarna födda 1983 gjorde en mycket bra insats dock utan att vi vann någon match 5-9 & 7-12 mot Litauen sen även förlust mot Danmark, gjorde att vi blev 3:a.

Pga skador och annat så saknade vi 5-6 ordinarie spelare men de nya tillskotten, som fick chansen nu när åldersklasserna var som dom var, har visat att svensk vattenpolo är på frammarsch och att våra ungdomslandslag behöver mer internationell rutin. Nästa uppgift hoppas vi på är UEM kval för 83:or och senare.

Laget:

Gabor Harmat	Richard Andersson
David Nilsson	Mattias Skoglund
Linus Bergfors	Milos Jankovic
Stefan Doulgeris	Anders Söderlund
Ola Jutner	David Dahlman

Tränare Fredrik Armins

Klart för Masters-EM i polo

Det är nu bestämt att de första europeiska mastersmästerskapen i vattenpolo. "I. European Masters Championships in Water Polo" kommer att hållas den 18-22 september 2001 i staden Split i Kroatien.
Tävlingen är avsedd för klubblag och åldersgrupperna är 30+, 35+, 40+, 45+ och 50+.
Sista anmälningsdag är 30 juni 2001.



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

Se World Cup "live" i Stockholm

För första gången kommer en deltävling i världscupen i simning att avgöras i Stockholm. Tidigare har Malmö stått som värd för arrangemanget. Tävlingen är ett samarrangemang mellan Svenska Simförbundet och simklubben Neptun. Som spindeln i nätet sitter projektledaren Ninna Haag på SSFs kansli.

– Det är mycket trevligt och hedersamt att Stockholm och

Eriksdalsbadet får ta emot simmare av världsklass, säger Ninna och fortsätter:

– Vi hoppas naturligtvis att OS-stjärnor Klim,Thorpe, Hoodenband och de Bruijn ska komma och mäta sina krafter med våra svenska OS-stjärnor men i dagsläget är det inte klart vilka som kommer.

– 17 länder har dock gjort en preliminär anmälan (dec.). Och alla de stora simmarnationerna har för avsikt att komma till Stockholm

Eriksdalsbadet är en av Sveriges största simanläggningar med ca 1500 åskådarplatser i 25 m bassängen där tävlingen avgörs



Projektledare för World Cup i Eriksdalsbadet är Ninna Haag på SSFs kansli.

– Vi hoppas naturligtvis att så många som möjligt tar chansen att se världsstjärnorna. För närvarande pågår förhandlingar avseende TV produktion både nationellt och internationellt.

Den som är intresserad kan boka biljetter via e-post till Neptun:sk.neptun@swipnet.se eller på fax. 08-640 69 93.

Priset är 100 kronor för 1 dag och 150 kronor för 2 dagar. Simklubbar som gör större beställningar kommer att erbjudas ett rabatterat pris.







FOTO: ANDREAS LIND

Crawla eller kravla?

Även om du inte kommer delta i världscupen i simning kanske du kommer att besöka Stockholm som åskådare – detta år. Och då kan du passa på att uppleva staden till fullo (utan att behöva ladda inför morgondagens tävlingar). Flera av de populäraste ställena har öppet till långt fram på småtimmarna, och erbjuder god mat och underhållning. Även dagtid, om du kan slita dig från Eriksdalsbadet, finns massor av aktiviteter och äventyr i city eller i närheten av stan. *Vi hjälper dig med biljetter, hotellbokning och tips på evenemang!*

www.stockholmtown.com

TOURIST CENTRE/SVERIGEHUSET
Hamng. 27 Tel: 08-789 24 90
E-post: info@stoinfo.se

HOTELLCENTRALEN
Centralstationen Tel: 08-789 24 90
E-post: hotels@stoinfo.se

STOCKHOLM INFORMATION SERVICE
CONVENTION & VISITORS BUREAU

World Cup 1 Rio de Janeiro 10-12 november

I Rio de Janeiros World Cup deltog en lite svensk trupp.
Bra simmade Peter Aronsson som gick till final på samtliga bröstsimsdistanser. Även Ida Mattsson gick till final på på 100 och 400 frisim.
Bland de internationella resultaten märks danskan Karen Egdal seger på 50 fjäril med 26.88.

SVENSKA RESULTAT WC 1

100 Frisim Herrar
23. Per Nylin SWE 53,90

100 Ryggsim Herrar
18. Per Nylin SWE 9,84

50 Bröstsim Herrar
6. Peter Aronsson SWE 29,11

100 Bröstsim Herrar
8. Peter Aronsson SWE 1.03,66

200 Bröstsim Herrar
6 Peter Aronsson SWE 2.18,25

50 Fjärilsim Herrar
12. Björn Lundin SWE 25,24

100 Fjärilsim Herrar
10. Björn Lundin SWE 56,15

100 Frisim Damer
7. Ida Mattsson SWE 57,13

200 Frisim Damer
10. Ida Mattsson SWE 2.02,66

400 Frisim Damer
6. Ida Mattsson SWE 4.18,52

World Cup 2 College Park 15-16 november

Fyra medleymedaljer blev det svenska resultatet från World Cup College Park, USA. Micke Jakobsson tog silver på 200 medley och brons på 100 och 400 medley. Den fjärde medleymedaljen ordnade Ann Berglund när hon simmade in på andra plats i damernas 400 medley. Tiden blev så pass bra som 4.43,85, vilket bara är dryga två sekunder över Sara Nordenstams svenska rekord. Ann som visar fin form tog sig till ytterligare tre finaler.
Jenny Redlund slutade på en fin sjunde plats på 200 fritt med tiden 2.01,86. Vann gjorde slovakiskan Martina Moravcova på 1:56.14. Martina vann även 100 fjäril (58.46), 50 fritt (24.81), 100 fritt (53.59) och 100 medley (1:01.10)

SVENSKA RESULTAT WC 2

100 Medley Herrar
3.Micke Jakobsson 56,94

200 Medley Herrar
2. Micke Jakobsson 2.03,78

400 Medley Herrar
3. Micke Jakobsson 4.30,69

50 Frisim Damer
16. Jenny Redlund 27,36

100 Frisim Damer
12. Jenny Redlund 57,89
16. Lotta Wänberg 58,78

200 Frisim Damer
7. Jenny Redlund 2.01,86
8. Ann Berglund 2.02,06
12. Lotta Wänberg 2.05,12

400 Frisim Damer
5. Ann Berglund 4.16,60
7. Lotta Wänberg 4.20,70

800 Frisim Damer
5. Ann Berglund 8.46,09
10. Lotta Wänbeg 9.05,99

400 Medley Damer
2. Ann Berglund 4.43,85

World Cup 3 Edmonton 19-20 november

Tävlingen i Edmonton fick avsluta den svenska världscupturnén på den amerikanska kontinenten för denna gång.

Jenny Redlund fortsatte att visa bra form på sitt första större landslagsuppdrag. Jenny tog sig till final både på 100 och 200 fritt.

Starkt simmade också Åsa Sandlund som på 400 fritt slutade på en fjärde platts med tiden 4.14,37 endast 31 hundradelar från bronspengen. Även Ann Berglund fortsatte att imponera i denna tredje Världscuptävling för året. Den enda av de svenska tjejerna som inte nått upp till sin normala nivå är Lotta Wännberg

Även i Edmonton var slovakiskan Martina Moravcova tävlingens dominant med totalt 6 vinster: 50-100- och 200 fritt, 50- och 100 fjäril samt 100 medley.

SVENSKA RESULTAT WC 3

50m fritt
14. Jenny Redlund 27.05

100m fritt
7. Jenny Redlund 57.37
23.Lotta Wänberg 59.22

200m fritt...
5.Jenny Redlund 2.01.58
8: Ann Berglund 2.02.92.
i försök struken i final
13. Lotta Wänberg 2.04.93
20.Åsa Sandlund 2.06.42

400m fritt
4. Åsa Sandlund 4.14.37
7. Ann Berglund 4.17.66
15.Lotta Wänberg 4.23.70

800m fritt...
5.Åsa Sandlund 8.42.76
6.Ann Berglund 8.45.78

400m medley
6. Ann Berglund 4.47.89

MJUKA PAKET!



Träningsdräkter med IT-Power material - ett måste under granen!

Lane 4®

Ordertelefon: 033 41 55 30 Fax: 033 14 01 04 E-post: swim@lane4com webb: www.lane4.com

Nya idéer och kaptener pr

Den 20-22 oktober samlades en stor del av svensk simidrotts ledare och tränare till ett engagerat och intressant Idéforum samt tränarkonferens i Frösundavik strax utanför Stockholm. Svenska simförbundets styrelse passade också på att presentera simningens nya förbundskaptener Anne Forsell och Hans Bergqvist samt den nya men inte okända sportchefen Hans Churnak.

Tanken var att helgen även skulle ha innefattat ett extra årsmöte där formerna kring en tävlinglicens skulle ha beslutats.

Men licensfrågan ansågs inte nog utredd så styrelsen beslutade att ställa in det extra årsmötet och i stället använda avsatt tid till att diskutera igenom frågan med simdistrikten och de svenska elitklubbarna.

Det blev en entusiastisk och engagerad debatt där många goda idéer kom fram.

Klart är att det blir en registrering av simmare fr o m nästa år.

Förslag på vad själva tävlingslicensen skall innehålla och kosta kommer en grupp, tillsatt av SSFs styrelse, arbeta fram så att beslut kan tas vid det ordinarie årsmötet 2001. I arbetsgruppen ingår: Gunnar Larsson och Dennis Olsson från SSFs styrelse, Pernilla Lundström, Sundsvalls SS, Kenneth Magnusson, Väsby SS, Ingemar Lundström, Västsvenska SF och Claes-Göran Asplund, Västerbottens SF.

Själva Idéforumet inleddes med en debatt ledd av Bengt Wallin.



Totalt var 165 tränare och ledare från hela simsverige församlade i Frösundavik.

Exempel på frågor som diskuterades var

"Idrotten i samhället"

"Klarar vi av ledarförsörjningen i framtiden?"

" Är bredden viktig för svensk simning?"

"Är kommunal konkurrens ett hot eller en möjlighet?"

Idéforumet fortsatte sedan med gruppdiskutioner som redovisades innan helgen var till ända.



De nya förbundskaptenerna Anne Forsell och Hans Bergqvist utsattes direkt för medias hårdbevakning.

Hjältarna från OS hyllades ännu en gång

Visst har hjälten och hjältinnorna från Sydney blivit hyllade för sina insatser i både press och media och på gator och torg men under Idéforumhelgen i Frösundavik hade Svenska simförbundets sin alldeles egna OS-högtid för att hylla medaljsimmarna.

Med fanfarer och under stående ovationer mottog Lars, Therese, Johanna, Anna-Karin och Louise hedersutmärkelser från Svenska Simförbundet för sina insatser i Sydney.

På plats för att gratulera fanns även Per-Axel Eriksson från Sveriges Olympiska Kommitté, SOK.

– Det var fantastiskt att få vara på plats och uppleva OS-framgångarna. SOK är mycket nöjd med de svenska simframgångarna. SOKs mål för Aten OS om fyra år är 20 medaljer och jag räknar kallt med att simningen gör ännu bättre ifrån sig då.

Per-Axel riktade också ett tack till klubbar, supportrar och föräldrar för det arbete som läggs ner för att svensk simning ska nå framgång .

Svenska Simförbundets ordförande Olle Kristensson fick för förbundets räkning motta ett diplom för simmarnas OS-insatser av Lennart Karlberg från Riksidrottsförbundet.



SSF ordförande Olle Kristensson och vice ordförande Pia Zätterström delade ut bevis på förbundets uppskattning till medaljörerna från Sydney-OS.



Sven-Rune Malmberg, Hans Bergqvist, Anne Forsell, Mikael Holmertz, Pär Gabrielsson och Hans Chrunak fick motta bevis på sina framgångar.



Per-Axel Eriksson, SOK, tackde för de svensk simframgångarna i Sydney.



Lennart Karlberg från Riksidrottsförbundet delade ut diplom till Svensk Simförbundet. Diplomet mottogs av SSF ordförande Olle Kristensson.

esenterades i Frösundvik

Hans Chrunak

"Det är skönt att sluta som förbundskapten"

Det ska bli skönt att sluta som förbundskapten, sa den avgående förbundskaptenen Hans Chrunak när han sammanfattade sin tid som förbundskapten vid tränarkonferensen i Frösundavik.

– Det har varit tio härliga år men också oerhört jobbiga och slitsamma år.

Vid årsskiftet lämnar han över kaptensskapet till Hans Bergqvist och Anne Forsell

– Jag kommer inte att ha något idottsligt inflytande på landslaget. Men visst ställer jag upp och ger goda råd om någon vill lyssna. Jag ska istället jobba med Simförbundets sponsorsverksamhet för att dra in pengar till Svensk simsport. Bara det senaste året har jag hjälpt till att dra in 1,1 miljoner till simningen. Vi har ett bra förhandlingsläge inför 2001. Så det ska nog gå bra.

Hans kommenterade också EM i Helsingfors och OS i Sydney

– EM i Helsingfors blev ett konstigt mästerskap. Truppen blev splittrad när några av simmarna var Satsningen redan var klara för OS medan andra skulle försöka att kvalificera sig.

– Från OS överglänser ju medaljerna, med Lasses OS guld i spetsen, det mesta. Men jag är också medveten om att det fanns plumpar i protokollet. De ska vi nu analysera så att resultatet blir ännu bättre nästa gång

Hans passade också på att tacka Eriksdalsbadet som har ställt upp med perfekta träningsförhållanden för OS truppen.

Hans Chrunak presenterade också sina tankar kring en framtida tränarlicens.

– Syftet med att införa en tränarlicens är att tvinga fram utbildning och utveckling av den svenska tränarkåren. Den ska också höja statusen på tränaryrket. Licensen kan också bli ett bra verktyg som föreningarna kan använda sig av vid anställning av simtränare, sa Hans och önskade avslutningsvis den nya förbundsledningen lycka till.

Så har ser förslaget till tränarlicens ut.

Licensen bör vara uppdelad i 3 kategorier, A B C

C-licens får man vid genomgången "Behörig Simtränare" utbildning. För att denna skall fortsatt verka, måste man deltaga vid minst 1 utbildningstillfälle per kalender år.
Utbildningen kan vara lokalt på klubbnivå, distriktsnivå eller riksnivå.
Klubb och distriktsnivå skall sanktioneras av SSF.

B-licens får man efter genomgången Steg 3. För att denna skall fortsatt verka, måste man deltaga på minst en av de två SK-konferenser som arrangeras årligen.
Konferenserna inleds med ett "uppdateringsblock" under fredag förmiddag.
" Uppdateringsblocken" är identiska under samma kalenderår.

A-licens får man om man uppfyller kraven för B-licens och dessutom har haft något formellt tränaruppdrag på A-J eller U-landslagsnivå. Landslagsuppdragets "uppgradering" varar i 2 år.

Uppföljning sker via en ID-handling (bok) där licenstagarens meriter och uppgradering förs.
Vad tränarlicensen ska kosta per år är fortfarande oklart.

Syftet med licensen är dels att "tvinga" svenska tränare till utbildning och deltagande i debatten, skapa möten mellan tränare, dels att kunna ge arbetsgivarna, de svenska simklubbarna en bild över markanden och vad dom egentligen anställer för tränare.

Observera att detta endast är ett förslag.

Långdistansträning som ger världsrekord med



Bob Treffene

Bob Treffene från Australian Swimming Federation höll en inspirerande och engagerad föreläsning i hur tränar man för lång och medeldistanssimning.
Bob har sedan 70-talet arbetat med australiensiska toppsimmare. Nu senast med simmare som Grant Hackett, Ian Thorpe och Kieren Perkins.

Bobs föreläsningar handlade mycket om vad som fysiologisk händer i kroppen vid olika typer av träning och om hur man hittar rätt fart och arbetsnivå för att få ut största möjliga effekt av träningen.

För att ta till sig Bobs kunskaper krävdes att man förutom en god förståelse av engelska också hade en viss bakgrund i fysiologi.

Så kommentarerna om föredraget varierade kraftigt från den församlade tränarkåren.

"Jag hänger inte alls med" sa vissa medan andra tyckte att "det var det bästa jag hört".

Bob redogjorde också för Australiens reflektioner på OS.

Den som är intresserad av att veta mer om Bobs arbete kan beställa dokumentationen från föreläsningen från Simförbundets kansli.



Stg "Stickan" Ohlsson, medaljnämndens ordförande

Förtjänstecken till Rolf Möller

I samband med Idékonferensen passade medaljnämndens ordförande Stig Ohlsson på att dela ut "Förtjänsttecken i förgyllt silver" till Borlängetränaren Rolf Möller.

Rolf var den som först såg Lars Frölanders talang och tränade honom under hans första år som simmare.

Rolf får dock inte medaljen för att han hittare Lars Frölander utan för sina många år som simtränare.



Tre av de tränare som finns bakom Lars Frölanders framgångar. Fr v: Rolf Möller, Ulf Kaustinen och Hans Bergqvist,

Vid årskiftet lämnar Hans Chrunak sin tjänst som simningens förbundskapten

Det blir inte en, utan två, förbundskaptener som tar över när Hans Chrunak vid årsskiftet lämnar sin post. I samband med Idékonferensen i Frösundavik presenterades den nya ledarduon för svenska landslaget i simning; Anne Forsell och Hans Bergqvist.

Det har det senaste halvåret florerat en rad rykten om vem som skulle bli ny förbundskapten för det svenska simlandslaget. Så det var två lättade kaptener som vid en presskonferens under Idéforumhelgen fick ta bladet från mun och presentera sig.

– Skön att det äntligen har blivit offentligt, säger Anne Forsell med en suck av lättnad.

– Det har varit otroligt frustrerande att behöva ljuga och inte kunna svara på frågor från pressen sedan uppgifterna om att vi skulle ta över läckt ut i media. Men värst var det att inte kunna berätta det för vänner och kamrater att man skulle bli förbundskapten, säger Hasse.

Vid årsskiftet tar alltså Anne ocb Hasse över som förbundskaptener.

Att det inte blir en lätt uppgift att ta över efter Hans Chrunak är de båda väl medvetna om.

– Visst blir det svårt, men absolut inte hopplöst Jag hade inte tagit jobbet om jag inte trodde att det fanns utvecklingsmöjligheter. Det går att höja standarden på landslaget ytterligare, spår Hasse Bergqvist och Anne fyller i:

– Vi måste tro att det kan bli bättre. Vi måste se till att det kommer fram nya talanger hela tiden.

Någon målsättning för framtiden har de inte hunnit prata sig samman om ännu, men eftersom båda tror att landslaget kan utvecklas ytterligare redan till sommaren måste ju målet vid VM i Japan bli att det ska gå bättre än senast.

Men vad ska ni kunna göra bättre än Hans Chrunak?



Både Anne Forsell och Hasse Bergqvist blir vid årsskiftet nya förbundskaptener för det svenska simlandslaget.

– Jag är den förste att applådera de framgångar som Hans Cbrunak haft i landslaget. Och det är inte mycket som går att göra bättre med den halvtidstjänst han har haft, säger Hasse och fortsätter.

– När vi tar över blir tjänsten en heltidstjänst som delas av Anne och mig. Det gör att vi får ökade resurser.

– Då får vi också möjlighet att åka ut och besöka landslagssimmarna i deras hemmiljö och träffa tränare och ledare för att få en dialog och ett samförstånd mellan landslaget och föreningen.

– Den största delen av en simmares utveckling sker ju i klubben. I landslaget kan vi endast förädla och finslipa simmaren. Det är viktigt att hemmatränaren och vi i landslaget hittar en röd tråd i simmarens upplägg, fyller Anne i.

Båda två är anställda för exakt samma arbetsuppgifter

Nu tar Hans Bergqvist Hass

Anne Forsell Ann över



Och i tider där andra förbundskaptenspar kan få smeknamn som t ex Lars-Tommy fick detta par snabbt namnet HassAnn.

och man kan ju fråga sig om det inte kan bli svårt att dela ledningen för ett landslag.

– Det kommer att vara viktigt för oss att bilden utåt av landslagsledningen blir homogen så att det inte blir några otydligheter och dubbla budskap, menar Hasse och Anne tillägger:

– Det blir oundvikligen en viss arbetsfördelning mellan mig och Hasse men det är något som vi kommer att sköta oss emellan och inget vi kommer att visa utåt. Men det är ju så att jag är bättre på det administrativa arbetet och kommer att ta hand om större delen av det medan Hasse kanske kommer att resa nt till klubbarna oftare än jag.

Något som också ifrågasatts är att ni båda kommer att fortsätta att vara tränare i era respektive hemmaföreningar. Kan inte det göra att det svårare att vara objektiv när det gäller t ex laguttagningar?

77 Visst blir det svårt att ta över efter Chrunak, men vi hade inte tagit jobbet om vi inte trodde att det fanns utvecklingsmöjligheter. Det går att höja standarden på landslaget ytterligare.

– Nej, jag tror inte att det ska bli något problem, säger Anne. Man är väldigt noga i sin bedömning i en laguttagning om man bar egna simmare med i bilden.

– Det blir inget problem. Är man resultatinriktad lägger man det personliga relationerna åt sidan. Klubb tillhörighet och namn är blir helt ointressant om man vill uppnå bästa möjliga resultat för landslaget. Jag hoppas att den rutin vi har ska hjälpa oss göra rättvisa val.

Gott om rutin har både Anne och Hasse, både som simmare och tränare.

Hasse berättar:

– Jag lärde mig simma när jag var 6-7 år och började träna regelbundet när jag var cirka 8 år. Men det var nog bara ett pass i veckan på den tiden. Jag höll även på med andra sporter. Jag spelade fotboll, handboll och ishockey. Handbollen och fotbollen höll jag på med upp i 13 års åldern.

Det var inte självklart att jag skulle fortsätta med simningen. Det var nog kompisarna och inte själva träningen som gjorde att jag valde att satsa på simningen.

Sedan höll ju min storebror Per-Olov på med simning. (Per-Olov är numera sportchef i Malmö KK och har tidigare varit simtränare i bland annat SK Hajen.)

Även Anne var simkunnig i unga år.

– Jag lärde mig simma när jag var i 5-6 års ålder och började i en träningsgrupp i Solna SS när jag var 9 år. Jag gick aldrig i någon simskola. Det var pappa och farmor som lärde mig simma. Jag var den enda i familjen som simmade, min syster satsade på handboll istället. Jag höll även på med gymnastik i ungdomsåren. Det var först i högstadiet när jag var 14 år som jag bestämde mig för att satsa på simningen. Det var roligare med simningen där tjejer och killar tränade tillsammans. I gymnastiken blev det allt för "hönsigt" med alla tjejer.

För båda förbundskaptenerna var Gunnar Larsson den stora idolen när de startade sina sim karriärer.

Men medan Hasse satsade på en simkarriären upp i 25 årsåldern valde Anne att lägga badräkten på hyllan ganska tidigt.

Forts. nästa sida.

Tidigare förbundskaptener för simningen

Sven von Holst 1977-1984
Claes-Göran Widén 1984-1987
Lars-Eric Paulsson 1987-1991
Hans Chrunak 1991-2000

Forts. nästa sida.

– Nej, min simkarriär blev inte allt för lyckad.

Jag kvalade visserligen in till både JSM och SM i början av 70-talet men blev diskad varje gång utom en för felaktig vändning. Den enda gången jag inte blev diskad var vid SM 1973. Tyvärr hade man det året infört en regel att simmare som simmade över kvaltiden på SM fick böta. Naturligtvis simmade jag kraftigt över kvaltiden. Så det blev en dyr historia för Solna SS.

Som bäst gjorde jag cirka 1,21 på 100 bröst. Men då ska man komma ihåg att svenska rekordet låg på 1,16 så det var väl inte så tokigt, eller...?

Men jag insåg, som sagt, ganska snart att jag nog inte skulle bli lyckad som simmare så redan 1976 började jag arbeta som tränare i Solna SS samtidigt som jag simmade själv.

1978 började jag som tränare i Täby Sim. Jag arbetade där ända fram till 1984 då jag åkte till USA och arbetade som tränare vid Harvard University i ett år.

När jag kom hem från USA 1986 tog jag en paus från tränarjobbet i två år för att sedan återvända till Täby Sim. Där blev jag kvar till 1993 då jag blev tränare för det nystartade simgymniasiet i Nyköping.

Men efter ett par år i Nyköping blev längtan till Stockholm allt för stor. Så när Åke Lindgren erbjöd mig att bli tränare i Södertörn tvekade jag aldrig att flytta hem till Stockholm igen.

Hasses simkarriär resulterade i en rad framskjutna placeringar. Hasse har bland annat vunnit två SM-tecken på 100 meter bröstsim, ett i kort och ett i långbana.

– Som bäst gjorde jag 1.03,13 i 25a, det var nordiskt rekord 1981. I långbana kommer jag inte ibåg riktig men jag tror att det var cirka 1.05, minns Hasse.

Tränarkarriären startade Hasse för 13 år sedan i klubben som han representerade under större delen av sin simkarriär och som han fortfarande är trogen, Sundsvalls SS.

Båda har erfarenhet av simgymnasium, Hasse som simmare vid simfolkhögskolan i Älvsbyn och Anne som tränare vid Nyköpings simgymnasium men båda är också kritiska till det sätt de drivs.

– Simgymnasierna bör finnas kvar i någon form. Det måste dock bli hårdare konkurrens för att komma in. Då höjs också statusen på skolorna. Nu söker inte de bästa simmarna till simgymnasium. Som jag ser det kommer vi på sikt att ha ett, eller max två, simgymnasier kvar. Det är bättre om man kan ge ett ställe riktigt stora resurser, säger Anne.

– Jag tycker att simgymnasierna borde styras med fastare hand från förbund och landslagsledning, säger Hasse och fortsätter:

–Jag tycker också att det skulle vara bättre om vi hade ett riktigt bra simgymnasium med stora resurser istället för tre som bara håller hyfsad nivå. Ett simgymnasium ska hålla en viss klass annars är det bättre att satsa på bra hemortsalternativ. Men det vore kul om simgymnasierna kunde bli en bra plantskola och rekryteringsgrund för landslaget i framtiden.

I år finns cirka 50 svenska simmare i USA och universiteten i USA har kallats för "svensk simnings störste sponsor". Även våra nya förbundskaptener har erfarenhet av USA-träning. Som tidigare nämnts var Anne tränare vid Harvard University i mitten av 80-talet. Hasse studerade och simmade i början av 80-talet vid University of Houston i Texas.

Både Hasse och Anne är dock skeptiska till det sätt som träningen bedrivs vid många av de amerikanska skolorna.

– Jag tror att 90 procent av de simmare som åker över till USA för att träna skulle haft en bättre utveckling om de stannat hemma i Sverige och tränat, säger Hasse och fortsätter:



– För mig gick simningen inget vidare. Jag blev nog snarare sämre under min tid i USA. Men det var väldigt givande på det personliga planet så det är ändå inget jag skulle vilja ha ogjort. Skulle jag vara aktiv simmare idag och på väg att åka till USA för att träna skulle jag vara väldigt noga med att ta fram alla fakta om skolan och träningen. Man ska också komma ihåg att det är stor skillnad på att vara en de bästa i Sverige och att kanske knappt platsa i skollaget i USA. Det gäller att man är tuff mentalt för att klara av det.

Även Anne har en viss negativ inställning till det amerikanska systemet.

– Som det fungerade när jag var där 84-85 skulle jag inte rekommendera det för någon simmare.

– Det finns en övertro på det amerikanska träningssystemet. Och det finns väldigt många riktigt dåliga tränare i USA.

Så bestämmer man sig för att åka över till USA för att bli en bättre simmare så gäller det att ta reda på allt om både tränare och träning. För även om skolan dit man kommer har en duktig headcoacb så är det inte säkert att man får träna för honom utan istället blir tränad av hans, inte alltid lika duktiga assistantcoach. Och är man inte nöjd med träningen är det ofta svårt att diskutera med tränaren

Många svenska simmare har blivit riktigt dåligt behandlade i USA. Men jag förstår att många tar chansen att åker till USA för att få en bögre utbildning samtidigt som du kan fortsätta att simma, något som kan vara besvärligt i Sverige.

Hasse är ju som sagt tränare i Sundsvall där han bland andra tränar Anna-Karin Kammerling. Anna Karin som på senare tid rönt stor uppmärksamhet för simma udda träningsmetoder med inslag av boxning och fridrott och ett minimum av simning.

Fakta: ANNE FORSELL

Född: 590624

Familj: Sambo med Leif Andersson, projektledare på Svenska Spel

Bor: i Solna

Tränare: Elittränare i Södertörns SS sedan 1996. Anne har även varit simtränare i Solna SS och Täby Sim, med en sejour i USA där hon arbetade som simtränare på Harvard University och Bernals Swim Club, Boston.
Augusti 1993 fick Anne uppdraget av Svenska Simförbundet att starta upp Nyköpings Simgymnasium. Där stannade hon fram till 1996. I Södertörns SS tränar Maria Östling, Louise Jöhncke och Stefan Nyström för Anne.

Aktiv: Anne har varit aktiv simmare i Solna SS, och har deltagit på SM dock utan större framgångar. Hon gav upp den aktiva karriären som 16-åring och började istället som simtränare i föreningen, där hon fick ansvaret för nybörjargruppen "Löjorna".

Utbildning: Anne Forsell är utbildad inom Svenska Simförbundets stegutbildningar upp till och med elittränare. Vidare har hon gått Högre Tränarutbildning och 10 p Tränarskap på Idrottshögskolan, läst elittränarutveckling på Bosön, och 5 p Coaching på Örebro Universitet. Vidare har Anne läst idrottsfysiologi på Karolinska Institutet och Simtränarutbildning arrangerad av Finlands Olympiska Kommitté.

Landslagsuppdrag: 1996 utsågs Anne Forsell till förbundskapten för juniorlandslaget, ett uppdrag hon hade fram till och med 1998. Både före och efter den tiden har hon haft uppdrag som landslagstränare för seniorerna, som t ex VM Palma 93, VM Rio 95 samt vid EM och OS-lägen. 1999 var hon med på sitt första långbanemästerskap, EM i Istanbul som sedan följts av VM Aten 2000, EM i Helsingfors och nu nyligen vid OS i Sydney.

Arbete: Anne har vid sidan om simtränaryrket arbetat som reseledare, lärarvikarie och stationsassistent på Arlanda.

Vilken idrottsman eller kvinna, ej simmare; beundrar du?
– Backhopparen JanBoklöv för att han gick sin egen väg och hittade en egen teknik

Favoritlag i Hockey och fotboll?
– AIK! vad annat är att vänta av en Solnatjej.



Både Anne Forsell och Hasse Bergqvist kommer, som förbundskaptener, att få lära sig att leva med en betydligt större mediabevakning än de är vana vid.

Är detta något du nu kommer att försöka sprida i resten av landet?

– Jag har använt många olika och okonventionella träningsmetoder på mina simmare. Anna-Karin Kammerling har kört boxning och friidrottsträning, Lars Frölander har kört mycket spinning. Det gäller att simmaren trivs med sin träning. Och det kan vi göra om vi undviker det monotona meterjagandet.

Det har tidigare varit mest styrkebetonad träning som har förlagts till land men jag är inte alls främmande för att under perioder förlägga även konditionsträning till landbacken. Det måste vara så att vi anpassar träningsprogrammet till individen och inte tvärtom.

– Kan jag influera fler tränare till att individualisera träningen för sin simmare så vore det kanon. Då skulle vi säkert kunna behålla och ta till vara på fler talanger i svensk simning.

Och Anne håller med

– I Sverige har vi ingen stor hink som vi kan ösa talanger ur. Så vi är tvungna att anpassa träningen individuellt.

Tyvärr finns det många föreningar i Sverige där man fortfarande tränar som man gjorde på 70-talet, 6.000 meter 10 gånger i veckan och två veckors toppning.

Vi måste lära oss av misstagen som t ex längdskidåkningen gör. Där har man räknar man träningen i antal nedlagda timmar utan att fråga sig vad man gjorde under alla dessa träningstimmar.

Vi tränar inte simmarna för att de ska kunna simma hur länge som helst utan för att de ska simma hur fort som helst.

– Individanpassningen är också en förutsättning för att Sverige ska få fram bra simmare på de längre distanserna. De simmare som har talang för långdistanssimming måste ges möjlighet att träna detta ordentligt i hemmabassängen. Det är där grovjobbet görs. I landslaget kan vi bara inspirera och finslipa.

Vad har ni för råd till de simmare som är alldeles i början av sin simkarriär?

– Det är framför allt viktigt att man har roligt i sin träning när man är ung, slår Hasse fast och fortsätter:

– Sedan måste man också ha tålamod med sin resultatutveckling. Resultaten kommer om man tränar bra, men kanske inte alltid så snabbt som man vill att de ska komma.

Anne kompletterar

– Tänk på och träna din teknik. Det vinner du på i längden.

När ska en ung simmare börja med styrketräning och morgonträning?

– Egentligen kan man var hur ung som helst så länge man arbetar med sin egen kroppsvikt som belastning. Som man gör i t ex sit-ups och armhävningar mm, menar Ann och Hasse fyller i:

– Jag tycker att även unga simmare kan arbeta med lätta vikter om de har kunniga instruktörer. För större barn kan den egna kroppen vara för tung för att övningarna ska kunna genomföras korrekt. När man är i 15-17 års åldern kan man börja öka belastningen. Men det beror givetvis på hur utvecklad man är i kroppen.

Morgonträning kan man börja köra när man känner för det. Det är så oerhört individuellt hur man kan träna på morgonen. Vissa simmare gillar faktiskt att träna tidigt på morgonen. Medan andra inte får ut någonting av att träna före skolan. De blir istället ännu trötta re och kan inte heller tillgodogöra sig eftermiddagsträningen. Och då är ju morgonträning bortkastad tid. Sedan måste vi komma ihåg att träningen inte får gå ut över skolarbetet.

– Jag tycker att man kan köra enstaka morgonpass före skolan med unga simmare som kanske inte har någon träning på eftermiddagen. Det gäller att man som tränare kan anpassa träningsdosen individuellt och inte tvingar alla att köra lika många träningspass. Äldre simmare måste ofta ta till morgonen för att komma upp i en ordentlig träningsdos.

Är det någon skillnad på att träna simmare i hemmaklubb jämfört med i landslaget?

– Det har blivit större skillnad de tre senaste åren, konstaterar Hasse och fortsätter:

–Det har blivit mer och mer individuellt anpassade träningar för landslagssimmarna. Men det kräver också fler tränare. På ett landslagsläger kan vi vara fem tränare på femton simmare. De resurserna finns ju inte på klubbnivå även om det vore önskvärt. Många av våra bästa simmare är faktisk värda det.

– Man måste ha en ödmjukare inställning när man tränar landslagssimmare, menar Anne.

– Landslagssimmare har ofta en väldigt klar bild av vad de vill med sin träning och de är väldigt målinriktade.

Men sedan jag började i landslaget har jag lärt mig att lyssna mer på mina hemmasimmare också, avslutar Anne.

Trots att de båda förbundskaptenerna inte hunnit prata ihop sig om målsättningen och framtiden i landslaget är de förvånansvärt samstämmiga. Det bådar gott inför framtiden.

Text & foto: Per Malsson

Fakta: HASSE BERGQVIST

Född: 611015

Familj: Sambo med Ulrika Edström. Paret har en dotter på 2 år, Lina Bergqvist

Bor: I Kvissleby, 1,5 mil söder om Sundsvall

Tränare: Tränare i Sundsvalls SS sedan 1988, och har där bland annat ansvarat för träningen av Anna-Karin Kammerling, Lars Frölander och i början av 1990-talet för Linda Olofsson.

Aktiv: Hans Bergqvist har själv varit aktiv simmare under åren 1967 – 1984, med 2 svenska mästerskapstitlar som resultat. Vidare deltog han i ett antal landskamper och EM. Under den aktiva simkarriären tävlade Hans för 4 simföreningar, nämligen Sundsvalls SS, SK Hajen Lomma, SK Ran Malmö, och i Timrå SK.

Utbildning: Hans Bergqvist har en utbildning i "Barn med särskilda behov", vidare 20 p på högskolenivå inom ekonomi och marknadsföring. Hans har också en 1-årig utbildning i Idrott & Hälsa från Huston, USA.

Inom simningen är Hans Bergqvist utbildad genom Svenska Simförbundets stegutbildningar upp till och med elittränare, vidare har Hans ständigt utbildat sig inom simningen både internationellt och nationellt.

Landslagsuppdrag: Hans Bergqvist var under åren 1991 – 1994 landslagstränare till och från. Men därefter har uppdraget varit permanent, med undantag för EM 1997. OS i Sidney var hans andra OS efter att tidigare ha varit i Atlanta 1996.

Arbete: Hans har förutom simtränare även arbetat inom barnomsorgen, socialtjänsten och med försäljning & marknadsföring.

Vilken idrottsman eller kvinna, ej simmare; beundrar du?
– Gunde Svan för hans nyfikenhet och viljan att utvecklas

Favoritlag i Hockey och fotboll:
– Just nu håller jag patriotiskt på GIF Sundsvall och Timrå när de nu båda finns i högsta serien. Annars håller jag på Hammarby i fotboll och Västra Frölunda i hockey.



Therese Alshammar: Därför ger min träning ger toppresultat.

– Jag är helt övertygad om att det finns en skapande kraft, och det finns stora krafter runt om alla människor. Det gäller bara att få kontakt med dem och kunna utnyttja dem på bästa sätt.

Orden är Therese Alshammars och vid OS i Sydney utnyttjade hon sin krafter på ett strålande sätt, men bara nästan.

– Ja, det kändes aldrig som om jag fick ut 100 procent av min simning i Sydney.

”Det finns stora krafter runt om alla människor”

Under Idéforumhelgen i Frösundavik berättade Therese Alshammar om sina tankar kring simning och varför hennes träning ger toppresultat.

En stor del av hennes föredrag handlade om vikten av att må bra mentalt för att lyckas.

– Man måste må bra och trivas med sin sociala tillvaro för att lyckas . Trivs man inte med sitt liv kan man inte lyckas.

– När jag var yngre bytte jag klubb flera gånger bara för att jag skulle trivas med träningen.

Therese har ju flyttad en hel del även som vuxen simmare och avverkat platser som Stockholm, Helsingborg, Nebraska och nu slutligen Hamburg.

Men trots att hon har tränat på så många olika platser så har träningen alltid legat i samma linje.

– Ja, jag har alltid kört mycket kvalite och inte så många meter och aldrig så hårt att jag känner mig riktigt nerkörd.



Foto: Bildbyrån

– Så körde jag även när jag startade min simmarkarriär för Tomas Löfgren i Järfälla SS, Tomas är den tränare som har betytt mest för mig i Sverige.

– Den träning jag bedriver i Hamburg idag påminner mycket om hur jag tränade med Tomas.

– Även den träning jag bedrev under min tid i Nebraska låg i samma linje.

– I Nebraska körde jag ett sprintprogram som till stor del liknar det jag kör med Dirk Lange just nu. I Nebraska fick jag också min första kontakt med organiserad styrketräning. Vi körde styrketräning tre dagar i veckan. När jag kom dit tyckte jag inte alls om styrketräning, men det blev roligare och roligare ju starkare jag blev. Jag tränade mycket tillsammans med norskan Terri Miller. Styrketräningen gjorde mig både starkare och explosivare.

– Det som är den stora skillnaden i Dirks träningsprogram om man jämför med andra är den stora delen av återhämtning. Ibland har vi hela veckor med återhämtning. På så vis känns det som man är toppad hela tiden. Vi försöker också att tävla så ofta det går och då släpper jag lite på träningen dagen innan. Ofta tävlar jag på lite udda distanser. Det är inte så kul att simma 50 och 100 fritt när jag inte är fullt toppad och kan göra bra tider.

– Jag älskar att tävla. Tävla är det roligaste med simningen.

När man tävlar kan man inte ändra på det man har gjort tidigare. Det är bara att köra och göra det absolut bästa man kan och inte låta något störa en. För att jag inte ska bli störd i min uppladdning när oförutsedda saker inträffar så tränar jag ibland på att till exempel komma till en tävling så sent att jag inte hinner simma in. Inget får störa en uppladdning!

Att sätta upp tider som mål är inget för Therese.

– Nej, jag sätter aldrig upp mål i form av tider. Det hämmar bara min utveckling. Jag söker istället den rätta känslan. Känslan av att ha gjort allting perfekt i ett lopp.



Foto: Bildbyrån

Men det har inte alltid varit lätt för Tessan att motivera sig att fortsätta med simningen.

Även om Therese den senaste tiden har haft stora framgångar som har motivationen inte alltid varit på topp för den talangfulla stockholmskan.

– Nej, efter OS i Atlanta fick jag stora motivationsproblem. Jag hade tidigare under året flyttat till Helsingborg och hade tränat OS hårt inför. Men OS i Atlanta blev ett misslyckande.

– Jag kunde inte alls leva upp till de höga krav som jag hade på mig själv.

– Efter OS reste jag bort ett par månader tillsammans med min vän Destiny Laurén för att koppla av och fundera på vad jag egentligen ville. Destiny lärde mig verkligen att koppla av.

– Vi kom till Australien och där började vi träna så smått. Och när jag kom hem bestämde jag mig för att satsa för fullt på simningen.

Och det är resultatet av den satsningen vi det senaste året har sett resultat av i form av världsrekord och OS-medaljer.

Therese avslutade sitt föredrag med att rekommendera boken ”Tro på dina inre krafter”.

Per Matsson

En typisk träningsvecka för Therese kan se ut ungefär så här:

Månag
FM ..... simning 4.000
EM ..... styrka 2 tim

Tisdag
FM ..... Träning i simrännan
EM ..... Hård simträning

Onsdag
FM ..... simning ca:4.000 m
EM ..... styrka 2 tim

Torsdag
FM ..... Träning i simrännan
EM ..... Hård simträning

Fredag
FM ..... simning ca:4.000 m
EM ..... styrka 2 tim

Lördag
FM ..... ledig
EM ..... Hård simning

Söndag
Ledig hela dagen.

Anna-Karin Kammerling, talang både i och utanför bassängen

"Viktigt att ha roligt och våga gå sin egen väg"

Att Anna-Karin Kammerling, Sundsvall är en talangfull simmare, det är bekant sedan länge. Att hon också har talandets talang, det känner nog inte så många till. Än så länge. För när OS-bronsmedaljören den 17 oktober föreläste om sin väg till OS för Umeå simsällskap, inbjuden av klubbens chefstränare Jenny Holgersson, bjUSSade hon verkligen på sig.

Anna-Karin trollband de 100-talet åhörarna, simmare, ledare och föräldrar, redan från början med att berätta hur hon som åttaåring tog sin första medalj vid tävlingar i Bollnäs. Sedan beskrev hon sin simhistoria fram till den makalösa spurten och hundradels-"segern" som gav damlaget bronsmedalj på 4x100 meter frisim i Sydney-OS.

Men simkarriären har inte gått på räls, Anna-Karin berättade hur hon som 15-åring tappade lusten att simma av olika skäl och la av i över ett år.

- Genom att jag bytte klubb (från Söderhamn till Sundsvall) kom jag igång och det blev roligt igen, sa hon. Och roligt var något hon betonade flera gånger om för USS:arna, man ska känna det roligt när man står på startpallen, fortsatte hon.

Om OS sade Sundsvallssimmerskan att hon kände sig liten bland alla stora "atleter" hon mötte i OS-byn men att det gällde att inte bli för imponerad och glömma bort att man också är duktig idrottare.

Efter anförandet kom frågorna, bland andra från simtränaren Lennart "Leppe" Sundewall, norrlandstränare i Umeå sedan början av 70-talet (Umeå SS, Sandviks IK och USS igen) och som följt Anna-Karin från tidiga år.

- Då var du ganska normal och andra kunde också slå sig, konstaterade "Leppe" och undrade vad hon tänkte på de sista tio metrarna.

- Jag tänkte ingenting än att hålla andan för tusan, blev svaret.

En annan fråga var om hur det gick att ladda om inför lagkappen efter semifinalmissen i fjärilsim.

- Det var inte så svårt när



Lyckliga Umeåsimmare som blir fotade tillsammans med "idolen"Anna-Karin Kammerling

man har tre andra "gubbar" omkring sig, svarade Anna-Karin, som före sin sistasträcka fått rådet av Hans Chrunak att om hon ligger hon före Tyskland (som var svåraste motståndare om bronset) skulle hon köra för fullt från början, och vid lika hålla igen lite.

– Jag kollade före växlingen och såg att vi låg lite före, så det blev bara att köra och jag visste att hon (Sandra Völker) brukar tröttna på slutet, fortsatte Anna-Karin, som i mål kunde se hur de andra "gubbarna" jublade varför hon förstod att hon lyckats.

En annan fråga hon fick var om världsrekordloppet på 50 meter fjärilssim i Halmstads-SM sommaren 1999 då hon också hade chans att vinna en bil.

– Trodde du verkligen att du skulle slå världsrekordet frågade Adrian Bengtson, simmare i USS.

– Ja, svarade Anna-Karin uppriktigt och menade att chansen att vinna bilen påverkade. Sedan tillade hon att hon också hann fundera på segergesten och visade liteförsiktigt hur hon satte upp pekfingret. Här såg man en annan sida av hennes simtalang, den att våga tro på sig själv och kunna motivera sig för stordåd samt att också ha tankar om stunden efter framgången. Anna-Karin fick också frågor om sin lite annorlunda träning, friidrott och boxning, om doping, kosttillskott och vad hon äter.

– Inga kosttillskott, maten får ge det jag behöver, hellre banan och yoghurt i stället för pulver, gärna godis, chips och hamburgare, svarade hon och menade att är hon onormal i sitt idrottande vill hon vara normal i maten.

Föreläsningen avslutades med en fikaträff där Umeåsimmarna bakat. För Anna-Karin dröjde det innan hon fick sina kakor och bullar. Kortknäppande av och med OS-medaljören vidtog liksom autografskrivande till unga och gamla. När hon fikat klart blev det sedan närmare 30 mil i "världsrekordbilen" hem till Sundsvall i regn och oktobermörker, vilket fick undertecknad som simmarförälder att känna viss oro. En trygg buss hade känts lugnare. Men Anna-Karin går (kör) sin egen väg och det fungerar ju bra. Roligt har hon också och det hade USS:arna med henne. Och roligt blir det för flera av dessa när de nästa gång får träffa den framgångsrika simmerskan. Det blir vid Norrländska mästerskapen nästa år som Anna-Karin menade är den roligaste tävlingen på hela året i klass med OS, VM och liknande internationella mästerskap.

Text och bilder: Urban Bengtson, Umeå



Anna-Karin Kammerlings fotoalbum med bilder från hennes karriär fångade Umeåsimmarnas stora intresse.

Jonas Johnsson från Svenska simförbundets barnkommittén besökte tillsammans med Malin Holmberg och Linus Fogel från Upsala Simsällskap den 5:e Nordisk simlärarkonferensen som denna gång hölls i Reykjavik. I detta och nästa nummer av Simsport kommer de att rapportera från konferensen.

Simningen är het på Island

Under tre dagar i början på oktober möttes ett 100-tal deltagare från hela Norden i Reykjavik på Island för att diskutera livräddning, simundervisning för barn 2-4 år och den nya isländska läroplanen för simundervisning. Från Sverige kom ett 15-tal deltagare från Svenska simförbundet, Svenska livräddningssällskapet och simföreningar.



Intresset för bad och simning är stort på Island. Detta är ett av de senast byggda anläggningarna.



Denna bassäng används endast av skolorna i Reykjavik.

Simhallar och simundervisning på Island

Island är ett land med mycket goda möjligheter till simning och bad. Det finns nämligen ca 170 bad på 280 000 invånare vilket gör att det är ca 1 600 personer per bad. Under vår första dag på den femte nordiska simlärarkonferensen på Island besökte vi sex olika bad. Vi lyssnade också till en föreläsning av Tomas Jonsson och Haftor Gudmundsson om simningens historia samt dagens simundervisning på Island. Både Tomas och Haftor arbetar på lärarutbildningen vid Islands universitet. Tomas utbildar inom fysik, hälsa och idrott med inriktning på fysisk träning för elever med speciella behov. Haftor utbildar inom fysik, hälsa och idrott med inriktning mot simning. Vi kunde efter denna dag, som vi avslutade med att själva prova att bada på ett Isländskt utomhusbad, konstatera att de Isländska baden, badkulturen och simundervisningen skiljer sig från svenska förhållanden på följande punkter:

Simningens historia på Island

Första gången det går att läsa något om simning på Island är år 1068. Det är ett stycke ur en Isländsk saga där huvudpersonen Grettis simmar från ön Drangey till fastlandet.

På 1700-talet började Hallgrimur Halldórsson lära unga män att simma och år 1836 kommer den första boken om simundervisning "Nachtegalls simbok".

År 1884 grundas den första simklubben i Reykjavik av Björn Ludviksson. Han lät hålla simuppvisningar i Reykjaviks hamn för att visa allmänheten hur lätt det är att simma.

År 1924 byggs den första poolen i Reykjavik. Det var dock en kall pool så det gällde att värma upp med lite brottning innan simövningarna kunde starta med bl a uppblåsta lamm-magar som flythjälpmedel.

År 1907 kom den första lagen om simundervisning: Alla 10-14 åringar skulle få simundervisning

År 1925 lagstadgades att alla städer skulle skicka sina elever på simskola.

År 1940 bestämdes att alla elever skulle ha rätt till simundervisning i skolan. Nu började det byggas bassänger för fullt i landet. Man lärde sig också att ta till vara det varma vattnet som kommer från de många varma källorna. Man upprättade de första undervisnings och examensplanerna för simundervisningen i skolan.

År 1943 skrevs det första skolreglementet för simning där följande viktiga punkter fanns med:

- 1 lektion i veckan för alla elever
- Högst 15 elever i varje klass
- Minst 2 hela veckor med simundervisning varje år
- 5 examensnivåer
- Livräddningsträningen lyfts fram som viktig
- År 1979 lade man till i reglementet att:
- Varje lektion skall vara minst 40 minuter
- Att det endast skall vara två examensprov i åk 6 och 9

Bassänger

Det finns endast en 25 meters bassäng inomhus i hela i Reykjavik och övriga 12,5, 25 och 50 meters bassänger finns utomhus. Djupet på i stort sett alla bassänger är ca 1-2 meter förutom inomhusbassängen på 25 meter som har ett hopptorn på 3 meter (enda hopptornet på Island). Antalet bassänger/hotpots är fler och av skiftande temperatur allt från 29°C – 44°C. Baden är ofta inriktade på hälsa och välmående då många bad har massage bassänger, ångbastu, bubbelpooler (hotpots) m.m. Omklädningsrummen i de nyare baden är stora öppna ytor med en badvakt/klädvakt som tar hand om dina kläder och saker medan du badar. Baden har mycket fördelaktiga öppettider då de är öppna kl. 6-22 på vardagar och kl. 8-20 på helger. Tack vare utnyttjandet av de varma källorna får baden billiga uppvärmnings-

kostnader. Ett bad med fyra utomhuspooler, en inomhuspool, en ångbastu och en stor idrottshall har ca 400 000 kr i uppvärmningskostnader för alla bassänger och alla lokaler per år. En simhall av dessa mått har ca 200 000 besökare per år. Det finns två huvudtyper av bad, skolbad och offentliga bad.

Bad- och simkultur

På Island är det allmänt känt att bad och hälsa hänger samman vilket gör att alla människor besöker baden för att träffa vänner (social hälsa), slappna av, stärka sitt fysiska välbefinnande, få massage, rena kropp och själ mm. Detta i sin tur leder till att landet i stort vinner mycket pengar på att folk mår bra och slipper vårdas för olika besvär. Denna tradition är så stark att vikten av simning och bad ärvs från generation till generation. Detta är troligen en av orsakerna till att simkunnigheten är så god.

Simundervisning

Simundervisningen är obligatorisk från åk 1-10 och varje elev är garanterad ett minimum av 20 timmar per år där varje lektion är 40 minuter. Grupperna omfattar ej fler än 15 elever per simlärare. Simläraren är idrottsläraren på skolan och alla bad utom en handfull är ägda av kommunen vilket gör att kostnaderna för skolornas simundervisning blir mycket låg.

Simundervisningen bedrivs utomhus tills temperaturen i luften understiger –6°C. Undervisningen innehåller nästan uteslutande ren simträning med undantag för viss livräddning.

Enligt den nya läroplanen från 1999 skall alla mål vara mätbara så att de går att betygsätta från 1-10. Målen i sig är uppdelade i:

Slutmål: Det eleverna skall kunna i slutet av det 10 året. Ex: Skall kunna simma alla simsätt, kunna rädda någon som håller på att drunkna, positiva upplevelser av simning för fysisk hälsa mm.

Delmål: Det eleverna skall kunna inom de tre stora nivåerna, åk 1-4, 5-7 och 8-10. Ex: Nivå 1-4. Behärska grundrörelser i simningens fyra simsätt, behärska grundutrustningen i livräddning m.m. Nivå 5-7. Ha uppnått automatisering i något simsätt, fått en introduktion i andra vattenaktiviteter som t ex viktträning i vatten. Nivå 8-10. Behärska tekniken i alla fyra simsätten, fått insikten att simning kan användas som ett sätt att uppehålla ett livslångt fysiskt välbefinnande.

Arbetsmål: Detaljplan för varje årskurs. Ex: Åk 1. Kunna grundläggande regler för bad och livräddning, utvecklat vissa fundamentala rörelser som att hoppa, flyta, dyka, förflytta sig i vattnet etc.

Om eleverna ej uppnår målen så skall skolan se till att extra resurser läggs på att ge dessa den hjälp de behöver för att klara målen.

Ovanstående mål ska bygga på följande områden:

- Kunskapsorientering
- Attitydorientering
- Skicklighetsorientering

Följande fyra utvecklingsområden är av stor vikt och skall tas hänsyn till i målen:

1 Sensomotorisk utveckling Tex. stimulera alla grundläggande kroppsliga rörelser.
2 Kroppsuppfattning och kroppsutveckling Tex. utveckla styrka och snabbhet.
3 Social, emotionell och moralisk utveckling t ex. lära eleverna att ta hänsyn till varandra.
4 Intellektuell (kognitiv) utveckling Tex. skapa förståelse för den egna kroppen.

Satsningen på simundervisning i skolan är troligen den största anledningen till att simkunnigheten är så hög på Island.

Säkerhetstänkande

Säkerhetstänkandet från badpersonalen och allmänhetens sida skiljer sig något från svenska förhållanden. För det första informerar man på badet att du som är under åtta år skall bada i vuxens sällskap. Men är du åtta år och äldre är du välkommen att bada på egen hand. Man räknar nämligen med att de flesta åttaåringar har så goda simkunskaper att de klarar sig på egen hand. Om de inte har tillräckligt goda simkunskaper så har de i alla fall lärt sig så mycket om säkerhet i och kring vatten att de vet hur de ska bete sig på badet.

Samtliga bad byggda från 1992 har som standard att det finns undervattenskameror i bassängerna. I övrigt är det väl utbyggt med övervakningstorn, övervakningskameror i många utrymmen, larmknappar, sjukvårdsrum, sändare på personalen, ryggbår m.m.

En rolig detalj är att man i stället för livbojar använder sig av mjuka livräddningstorpeder. Personalen kan vid olycka kan spänna torpeden runt magen på personen som skall räddas och utföra HLR i det varma vattnet i stället för att lyfta upp personen på land.

Personalen är utbildade i Röda Korsets förstahjälpenutbildning. Alla har olika uppgifter att fylla vid olycka och man tränar på simulerade olyckssituationer med jämna mellanrum, man måste också avlägga ett livräddningsprov efter en viss tid i tjänst.

Klubbverksamhet

På de baden vi besökte var det ofta så att klubben som bedrev simskola också ansvarade för flera andra idrotter. Detta gjorde att det inte blev någon dragkamp mellan klubbarna om vem som skulle få flest aktiva ungdomar. Det var inte heller några problem att byta aktivitet när så önskades. Detta är en tanke som vi tilltalades av.

Jonas Johnsson, Barnkommittén SSF, Malin Holmberg &Linus Fogel, Upsala S

Insändare

Svenska simsupportrar, finns dom?

Svenska simsupportrar, finns dom? Ja, vid EM i Helsingfors fanns ett gäng, som utmärkte sig och fick med utmärkt beröm godkänt både av EM-deltagarna och ledarna. Simhopperskan Anna Lindberg var en av de som menade att hennes framgångar hjälptes av hejandet och jublandet från läktaren.

Om detta skrev Simsport i EM-numret 5/6.

Då undertecknad också kom på EM-besök med familjen föddes tanken efteråt att varför inte göra fler supporterresor på internationella mästerskapstävlingar. Ännu fler "simsvenskar" på läktarna och i medierna(främst TV) och större simframgångar borde även sponsorerna uppskatta och kanske stödja. Vid EM:et var det i första hand simledare från Sundsvall och Umeå samt simmare från Umeå simällskap (var på läger där) plus några andra tillresta, som bildade flagghejarklacken. Säkert fick dessa mersmak att hänga med på nya mästerskapsresor. Finns det fler från övriga simmarsverige och finns det några som kan organisera supporterresor, då kan de svenska simmarna känna sig som hemma varhelst man tävlar i världen framöver.

Urban Bengtson, Umeå

Är det bara jag som brinner för detta med vatten och barn?

Den 28-29 oktober i år hade jag den stora äran att få delta på Nordiskt babysim seminarium i Esbjerg. I och med att jag var den enda ifrån vårt avlånga land så kommer här ett litet referat.

På seminariet deltog i 10 st personer och 5 länder var representerade i form av föredragshållare. Niina Kettunen, Finland, Snorri Magnussen, Island, Vagn Justesen, Sanne Skov och Tina Marker, Danmark, Anne Andersen, England och Lena Andersson-Stenqvist, Sverige. Föredragshållarna fick var sin timme att presentera sitt upplägg av babysim och en timme till demonstration/uppvisning i vattnet. Alla hade mycket bra föredrag. Inget var likt det andra. Det som var mest intressant var att se hur annorlunda verksamheterna bedrevs i de olika länderna.

Jag anser dock att det sätt som Lena Andersson-Stenqvist redogjorde för, stämmer bäst med min egen uppfattning. Fast jag fick mycket att tänka på. både positivt och negativt.

Den tid föredragshållarna fick i vattnet gav inte lika mycket. För hur skall man kunna visa nya saker på okända barn (med föräldrarnas hjälp) om man inte ens pratar samma språk.

Det fanns även andra föredrag. Varav två var mycket bra.

Dels var där en sjuksköterska som föreläste om för tidigt födda barn. Där hon med sina 10 års erfarenhet och att själv ha fött ett barn för tidigt delade med sig av sin kunskap och erfarenhet. Mycket givande.

Sist på lördagskvällen var det ett föredrag om hur vikigt utstrålning och kroppsspråk ar för en BRA instruktör.

På scenen står en liten tjej och fullkomligt lyser av lusten att få lära oss. Det var längesen jag skrattde så mycket under ett föredrag och hon lyckades trollbinda oss en hel timme fast klockan var så mycket.

Jag har nu bara skrapat lite på ytan, men hoppas ha väckt er nyfikenhet, så att det nästa gång kommer flera instruktörskollegor i från Sverige. För det kan väl inte bara vara jag som brinner för detta med vatten och barn?

Annki Sandberg, Baby & Småbarnssim ansvarig i SK Hajen

KOST



Vad äter idrottare världen runt?

AUSTRALIENSISKA SIMMARE:
Äter tämligen lika oss. De äter dock mer frukt och grönsaker. Mango, papaya och annat. Man är också bättre än svenskar på att hålla vätskebalansen.

Bra böcker för dig som vill veta mer om kost och prestation

Kropp och knopp
– Plate & Plate, SISU 1997

Idrottarens Energibok
– Bohman, Isaksson, SISU 1999

Kost och prestation
– Bohman, Isaksson, SISU 1989

Uppladdningen
– Hur du ökar din prestationsförmåga genom att ge kroppen rätt energi, Cerealia 1999 (beställs gratis från Uppladdningen, Cerealia, 153 81 Järna)

FÖR SPORT

Att prestationer påverkas av vad man äter är ett väl känt faktum. Simsport har ställt några intressanta frågor till Mattias Janwald som är utbildad Nutritionist vid Stockholms Universitet. Han är simtränare i Stockholmspolisen, steg tre utbildad och vann junior-SM i simning på 4x200 m frisim med Fagersta Simklubb 1992. Kanske kan vidare intresse väckas och några myter spräckas.

Vad ska man äta för typ av mat efter en träning? Finns det mat som är för svårt att smälta?

Hett tips är att försöka återställa glykogenbalansen så fort som möjligt. Studier har visat att upptaget av kolhydrater är störst direkt efter träning. Mitt tips är att satsa på att äta frukt för att få nödvändiga vitaminer samt mineraler men framför allt för att återställa vätskebalansen. Mat som är för svårt att smälta skulle i så fall vara cellulosa, alltså träd :). Annars gäller det att äta välsmakande och kolhydratrik mat. Glöm inte grönsakerna!

Blir man åderförkalkad av mjölk?

– Nej! Mjölkens kalcium har ingenting med åderförkalkning att göra. Här förekommer en viss begreppsförvirring. Det som brukar kallas åderförkalkning är egentligen åderförfettning, det vill säga fett som lagras i ådrorna. Mjölk är ingen stor fettkälla, fettet från mjölken står endast för 5-10 % av vårt totala fettintag.

> **"Simmare bör ligga i positiv energibalans"**

Åderförkalkning (arteroskleros) kommer ifrån att kolesterol lagras in i blodkärl. Heta tips för att motverka arteroskelros är att byta fett från smör till växtmargarin och växtoljor samt att motionera vilket de flesta simmare gör! Riskfaktorer för arteroskelros är övervikt och rökning.

Är det bra eller dåligt med lättprodukter? Finns det plastkulor i lättmargarin?

– Lättprodukter är utmärkta alternativ om man inte äter mer av mindre nyttiga produkter bara för att det står light på förpackningen. Sans och balans måste vara nyckelord när man tänker på kosten.

Det finns inte plastkulor i lättmargarin.

Får man vätskebrist av att dricka kaffe och the?

– Ja, delvis! Kaffe och te innehåller koffein som driver vätska. Hur starkt vätskedrivande det är beror helt på mängden koffein i dryckerna. The som är ganska svagt, kan man dricka för att få vätska. Kaffe kommer emellertid att driva ut mer vätska än det ger.

Du ska alltid undvika koffein när du är uttorkad och istället dricka vatten eller någon sportdryck. Passa er för "energiläsk" typ Redbull i samband med sportutövning. Risken är stor för vätskebrist på grund att koffein i stora mängder de-facto driver ut vätska. Mitt tips är att hålla sig till vatten och frukt. Ska du träna ett långpass kan man dricka någon typ av sportdryck. För mycket socker kan dock ge magont.

Kvällstidningarna har rapporterat att Therese Alshammar och Lars Frölander tar till alla möjliga tillskott för att hålla sig friska och påskynda återhämtningen. Behöver en simmare tillskott av mineraler och vitaminer? Behöver man pulvertillskott typ "Twinlab"?

– Jag tänker inte kommentera enskilda fall. Annars har människokroppen en otrolig förmåga att ta upp de vitaminer/mineraler som de saknar, absorbtionen ökar i stort sett alltid vid brist. Viktigast för att motverka eventuella brister är att äta minst lika mycket som man förbränner. Vikten är ett bra medel att hålla reda på om man ligger i positiv energibalans. En sjukdom kommer som ett brev på posten om man går ner ett eller två kilo under en hård träningsvecka. Viktigt är också att äta mycket frukt och grönt för att klara att hålla normala nivåer av vitaminer och mineraler. Studier har visat att om man äter runt 2500 kcal har inte ens järnbrist uppkommit (vanligaste mineralbristen). Simmare bör äta mer än så.

Vad är då energibalans ?

– En person ligger i energibalans om den äter lika mycket energi som den gör av med under en dag. Människor är i allmänhet väldigt bra på att hålla sig i energibalans. Det är hungern som styr snillrikt. Problem med att hålla energibalansen uppstår dels när du tränar väldigt hårt och om du äter mycket snabba kolhydrater (godis, glass) eller äter väldigt fet mat (pajer eller snabbmat). Simmare bör ligga i positiv energibalans, det vill säga att man äter mer än vad man gör av med. Det är då det finns möjlighet att bygga muskler samt att stärka immunförsvaret som skyddar mot sjukdomar.

Blir man fet av socker. Eller varför är det dåligt med gelehallon?

– Kolhydrater bygger inte fett säger många. Det är riktigt - en sådan process är väldigt energikrävande och inträffar inte

Forts. nästa sida.

Vad äter idrotta

Forts. från föregående sida.



BÄRARE FRÅN NEPAL: Göran Kropps ledsagare äter linser i soppor, gröt och bröd. Något av det bästa i kolhydratväg.

utan brist på någon livsnödvändig fettsyra. Men det här är en sanning med modifikation, kroppen är väldigt smart. Det kroppen gör, om man äter mycket socker, är att istället för att balansera mellan att bryta ned fett samt använda sig av socker för att fungera. Slår kroppen om och använder socker som energi och lagrar in fett som finns i blodet istället. Rent socker har heller inte vitaminer och mineraler som naturlig mat har. Alltså ger högt sockerintag en ökad risk för övervikt och risk att få i sig för lite mineraler och vitaminer.

Är det sant att kokta havregryn är bättre att träna långt på än okokta gryn? Varför det?

– Havregrynsgröt ger helt riktigt långsammare kolhydrater än okokta flingor. Det beror på att det finns vattenlösliga fibrer i grynen som tränger ut när man kokar dem till gröt. Dessa gryn ger en långsammare magsäckstömning och gör även upptaget i tunntarmen lite långsammare. Om du äter okokta flingor i någon musli finns dessa fibrer kvar i flingorna och gör därför ingen nytta förrän senare, när de kommer till tjocktarmen. Bägge delarna är emellertid bra att träna på. Vad man tycker bäst om eller variation är ju aldrig fel.

Vad har kreatin för effekter eller bieffekter? Är det att rekommendera för en simmare?

– Kreatin finns naturligt i muskulaturen och förekommer i många olika rätter i högre och lägre koncentration. I muskeln är första förbränningsskedet 0-6 sek. lagrat kreatinfosfat samt ATP. ATP är en fosfatförening i vilken energi normalt lagras och förbränns i kroppen.

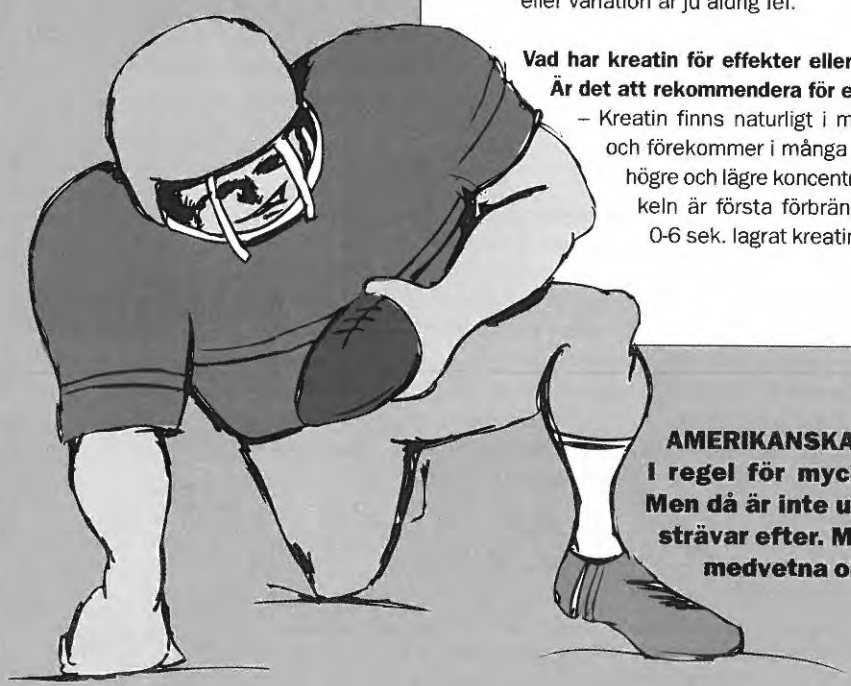
– Jag tänker inte kommentera enskilda fall men studier har visat kreatin på simmare ger motsatt effekt, prestationsförmågan sjunker. Tänkbar förklaring kan vara att eftersom kreatin binder vatten, gör det att simmarna blir tyngre utan att de blir starkare, eftersom viktökningen inte härstammar från träning.

Behöver man tillskott av C-vitamin? Kan man få njursten av för mycket C-vitamin? Tar man upp C-vitaminerna lika bra i brustabletter som i frukt?

– Det finns mycket få, om några, bevisade nackdelar med att äta C-vitamin i pillerform. Visst vore det bäst om alla fick i sig stora mängder C-vitamin genom kosten eftersom det finns så många andra viktiga och skyddande ämnen i frukter och grönsaker. Man kan få njursten av för mycket C-vitamin - men risken är större att få njursten av att man får i sig för lite C-vitamin.

Visst går det att absorbera c-vitaminet i tabletter. I frukt och grönt finns bl a bioflavonoider som ökar upptaget från de naturliga källorna, men även tabletter höjer blodnivåerna av det aktuella vitaminet. C-vitamin är en antioxidant med massor av viktiga funktioner, inte minst för alla som tränar. Det skyddar cellerna från att oxidera och för en tränande kan man se effekter som minskad träningsvärk och eventuellt minskad risk för förkylningar. För mycket vitamin C är inte bra, eftersom alla antioxidanter, i tillräckligt stor mängd, kan bli prooxidanter och öka oxidationen i cellerna istället.

Vissa räknar på att uppemot 1000 mg/dag är bra. Då in-



AMERIKANSKA FOTBOLLSSPELARE: I regel för mycket protein och fett. Men då är inte uthålligheten något de strävar efter. Man har dock blivit mer medvetna om snabbmatens fällor.



RYSKA BROTTARE: Karelin & c:o häller inte småspik i youghurten. Man äter mycket potatis, grovt surdegsbröd och rotfrukter.

re världen runt?

kluderar man både naturligt och konstgjort upptag. De flesta rön pekar dock på att det mesta försvinner vid toabesök.

Kan man ta en multivitamintablett och extra mineraler istället för grönsaker?

– Tabletter kan aldrig ersätta frukt och grönsaker. En grönsak innehåller många fler välgörande ämnen än vitaminer. De kan verka som antioxidanter, ämnen som bl a förlänger liv, förbättrar prestationsförmågan samt minskar risken för cancer och hjärtinfarkt. Dessutom har en del av ämnena antiöstrogena effekter, vilket leder till bättre träningsresultat. Att äta fem frukter om dagen är en bra tumregel och kan skydda mot sjukdomar och överträning. Frukt är även utmärkt att äta just uppkommen ur bassängen.

Kan för mycket protein omvandlas till fett? Kan man äta för mycket kolhydrater? Kan man äta för lite fett?

– Protein kan omvandlas till fett i kroppen, men det är en mycket kostsam process. Därför sker inte det i normala fall. Det äger nästan enbart rum om man äter mycket av protein och för lite fett. Vid en kosttest på Svenska skidlandslaget fann man att fokuseringen på kolhydratrika livsmedel (pasta, ris och potatis) varit för stor. Följden blev att man åt för lite fett. Skidåkarna låg inte i energibalans. O, Detta gjorde att skidåkarna gick ned i vikt och fick säsongen spolierad av förkylningar och andra virusinfektioner. Immunförsvarets styrka beror väldigt mycket på om det finns tillräckligt med energi för att bilda imunogloubuliner.

Räcker det med vatten under en träning? Och hur mycket ska man dricka?

– Tumregel är att dricka en liter vatten under träningen 2h pass. Vatten är tillräckligt under normala träningsperioder. Men tränar man väldigt många timmar kan sportdryck vara ett alternativ.

Bryter alkohol ner muskelmassa?

– Att dricka större mängder är inte att rekommendera eftersom alkoholen då bryter ned musklerna med flera mekanismer. En av dessa är minskad testosteronutsöndring. Efter en riktig berusning vaknar individen kanske upp i samma ställning som du hade när du gick och lade dig. I denna totala inaktivitet bryts muskelmassa ned, och hos alkoholister kan man ibland se njurskador av de rester av muskelprotein som man måste kissa ut.

– Alkohol driver faktiskt vätska och binder inte vatten i kroppen. Baksmällan man ibland upplever efter en glad afton beror, åtminstone delvis, på uttorkning. Det tar dagar att återställa uttorkningen.

– Tester visar att prestationsförmågan sjunker - både fysiskt och koncentrationsmässigt - i alla fall under tre dagar efter alkoholintag även i måttliga mängder. Det innebär förlorad träningstid och är fysiskt inte att rekommendera någon elitidrottare.

Text: Mikael E Rosén
Illustrationer: Per Matsson



KINESISKA PINGISSPELARE:
Mycket ris och lagom med kött och grönsaker. Bra mat att idrotta på.

KENYANSKA LÖPARE:
Rotfrukter och matbananer dominerar kosten. Bra kolhydrater men lite muskeluppbyggande proteiner.

INFO

Inbjudan till

Öppna Svenska Mästerskapen i Masterssimning 2001

Örebro Simallians och Svenska Simförbundet inbjuder härmed till Öppna Svenska Mästerskapen i Masterssimning 2001.
Tävlingen är öppen för registrerade masterssimmare från Sverige och världen i övrigt.

Tid
Fredag den 16 – Söndag den 18 mars 2001

Tävlingsplats
Gustavsviksbadet, Örebro 25 m bassäng med 10 banor.

Logi
Logi bokas på föreslagna hotell eller vandrarhem senast den 15 februari 2001 en månad före tävlingen. Därefter gäller inte vår förhandsbokning. Varje förening bokar själv sin övernattning!
Uppge Kod: **Masters SM 2001** för att få rabatterat pris.
Föreslagna hotell
Good Morning Hotels tel 019-17 07 07 (på parkeringsplatsen till badet),
Scandic Hotel Grand tel 019-767 43 00 (centralt i stan),
Scandic Hotel Väst tel 019-767 44 00 och
STF Vandrarhem Grenadjären tel 019-31 02 40.

Mat
Lunch kommer att serveras både lördag och söndag i Tullängsskolan, på promenadavstånd från badet. Pris 65:- inkl dryck och kaffe. Lunch och bankett beställs på blankett i samband med anmälan till tävlingen. Även betalning görs i samband med anmälan.
Bankett 200 kronor. Buffé

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

Anmälningsavgift
40:- / Individuell start. 80:- / Lagkappslag
Anmälan skall vara oss tillhanda senast den 26/2 2001.
Ej kompletta anmälningar kommer ej att godkännas.

Laguppställning
Inlämnas till SM-byrån senast 60 min före respektive tävlingspass start. Om det under tävlingarna uppkommer behov av att ändra åldersklass på lag p.g.a. individuella strykningar, betraktas detta som strykning och efteranmälan av nytt lag. Dubbel avgift skall erläggas till SM-byrån senast 60 min. före respektive tävlingspass start.

Efteranmälan
Mottages senast 2001-03-14 kl. 12.00 mot dubbel avgift. Se även lag anmälan.

Inbjudan med anmälningsblanketter kommer att skickas ut till berörda föreningar. Den finns också att hämta på Simförbundets hemsida: www.simförbundet.nu

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

Tävlingsläkare
Kommer att finnas på plats. Tider meddelas senare.

Upplysningar
Övrig information kan fås på tel. 019-611 62 21 och 070-684 93 80 under kvällstid eller på E-post: harriet.bure@telia.com

Tävlingstider
1. fredag kl 18.00
2. lördag kl 09.00
3. lördag kl 15.00
4. söndag kl. 10.00

Klassindelning
Åldern som gäller för klassindelning är den ålder som simmaren har den 31/12 2001.
Herrar och Damer Individuellt

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

Lagkapp

Klass						
	A	100-119	C	160-199	E	240-279
	B	125-159	D	200-239	F	320-

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

Fredag 18.00

Nr	Gren	
1	200 m me	D
2	200 m me	H
3	800 m fr	D
4	800 m fr	H

Lördag 09.00

Nr	Gren	
5	50 fr m fr	D
6	50 m fr	H
7	100 br	D
8	100 m br	H
9	50 m ry	D
10	50 m ry	H
11	100 m fj	D
12	100 m fj	H
13	4x50 m fr	Mix

Lördag 15.00

Nr	Gren	
14	4x50 m me	Mix
15	100 m me	D
16	100 m med	H
17	400 m fr	D
18	400 m fr	H
19	4x50 m fr	D
20	4x50 m fr	H

Söndag 10.00

Nr	Gren	
21	100 mfr	D
22	100 m fr	H
23	50 m br	D
24	50 m br	H
25	100 m ry	D
26	100 m ry	H
27	50 m fj	D
28	50 m fj	H
29	4x50 m me	D
30	4x50 m me	H

INFO

Tävlingskalender Simhopp

JANUARI
17 - 20 FINA Diving Grand Prix, ... Southern Cross, Southport, AUS

FEBRUARI
2 - 4 Arena Diving Cup ..... Eindhoven, NED
3 - 4 Int. Hallorenpokal ..... Halle, GER
22 - 24 Czech Open Junior Championships ..... Pardubice, CZE
23 - 25 Vergina Cup ..... Athen, GRE

MARS
2 - 4 Internationaler Springertag Rostock, GER
8 - 11 Spring Swallows, FINA Grand Prix ..... Moscow, RUS
16 - 18 FINA Diving Grand Prix, ... Manchester, GBR
16 - 18 SM, 1 m, 3 m, höga, synchro 3 m Lund
31 - 1/4 Rosenlundsbadet Dive ..... Jönköping

APRIL
6 - 8 6-nationers ungdom
6 - 8 EM för nat. mästare ... prel, Stockholm
14 - 16 Vau Diving Cup ..... Vantaa, FIN
27 - 29 Int. Printenspringen ..... Aachen, GER

MAJ
3 - 5 Czech Open Championships ..... Pardubice, CZE
4 - 5 Canada Cup, FINA GP .... Montreal,CAN
12 - 13 Regionsfinaler C-D-klass .. Södertälje/?
10 - 13 US International, FINA Grand Prix ..... USA
17 - 19 Portnov's Cup ..... Minsk, BLR
17 - 19 Torneo Int. de Clavados, FINA Grand Prix ..... Mexico
24 - 27 USM .....
26 - 27 Athens Gate Diving Meet ... Athen, GRE

JUNI
1 - 3 FINA Diving Grand Prix ..... Xian,CHN
1 - 3 De Dolfyn Amsterdam Diving Cup ..... Amsterdam, NED
1 - 3 FINA Grand Prix ..... Hong Kong, HKG
1 - 3 Anker Cup ..... Hamar, NOR
15 - 17 SM, 1 m, 3 m, höga .....
15 - 17 Ungdomstävlingar .. Waldkraiburg, GER
15 - 17 Comunidad de Madrid, FINA Grand Prix ..... Madrid, ESP
20 - 22 FINA Grand Prix/Volksbank Diving Meet ..... Wien, AUT
22 - 24 Int. Diving Meet ..... Graz, AUT
25 - 27 FINA Diving Grand Prix ..... Rom, ITA
30 - 2/7 Swedish Cup ..... Ronneby

JULI
8 - 11 EJM ..... Malta, MLT
22 - 29 VM ..... Fukuoka, JPN
20 - 22 Ciudad de Barcelona ... Barcelona, ESP
21 - 22 Balkan Games ..... GRE

AUGUSTI
11 - 12 Swiss Diving Championships ..... Geneve, SUI

NOVEMBER
2 - 4 Diving Lund ..... Lund
9 - 11 Post Cup ..... Köln, GER
16 - 18 Fantomen Cup ..... Stockholm
23 - 25 JSM, 1 m, 3 m, 5 m ..... Jönköping
Nov/Dec 3rd FINA Diving Grand Prix Super Final

DECEMBER
7 - 9 NM/NJM ..... Göteborg
28 - 30 Pepsi Diving Cup ..... Las Palmas, ESP

Tävlingskalender Konstsim

JANUARI
21 USM-kval 1 (region 7+8) ..... Växjö
27 - 28 Ludvika Synchro Open ..... Ludvika

FEBRUARI
10 USM-kval 1 (region 2+5) ..... Örebro
17 - 18 Wallonia Synchro Cup ..... Seraing, BEL
24 - 25 Akvavit Cup ..... Leszno, POL

MARS
2 - 4 Croatia Junior Open ..... Split, CRO
3 - 4 Open Synchr. Com. Francoph. de Belgique ..... Charleroi, BEL
14 - 18 Int. de France ..... Amiens, FRA
18 USM-kval 2 (region 7+8) ..... Jönköping
23 - 25 12. German Open ..... Bonn, GER
24 - 26 S. Marino Synchro 2001 .... San Marino
29 - 1/4 Loano Synchro Cup ..... Loano, ITA
31 USM-kval 2 (region 2+5) ..... Ludvika
Woman's World ..... Moskva, RUS

APRIL
11 - 13 Hans Christian Andersen Cup ..... Odense, DEN
13 - 16 French Open Senior Championships ..... FRA
19 - 22 Int. ungdomstävling .... Düsseldorf, GER
20 - 22 Öppna JSM ..... Stockholm (SK Neptun)
27 - 29 Croatia Open ..... Rijeka, CRO
28 USM-kval 3 (region 2+5) ..... Ludvika

MAJ
4 - 5 Hellas Open Int. Meet ..... GRE
6 USM-kval 3 (region 7+8) ..... Växjö
10 - 13 EJM ..... Kharkov, UKR
13 - 14 Slovakia Open ..... Bratislava, SVK
18 - 20 Öppna SM ..... Jönköping
18 - 20 Volga Princess ..... Samara, RUS
25 - 27 Espana Synchro ..... ESP

JUNI
1 - 3 Europacup A .....
1 - 4 French Open Junior Championships ..... FRA
9 - 10 Finska Öppna Mästerskapen ..... Helsingfors, FIN
29 - 1/7 IV Primorje Sinkro Cup ..... Rijeka, CRO

JULI
5 - 8 Schweiziska Öppna Mästerskapen ..... Genf el Thun, SUI
15 - 17 Roma Sincro ..... Rom, ITA
17 - 29 VM ..... Fukuoka, JPN

SEPTEMBER
8 USM-kval 4 (region 2+5) ..... Örebro
9 Göta Cup, juniorer
9 Svea Cup, juniorer ..... Täby
30 USM-kval 4 (region 7+8) ..... Jönköping

OKTOBER
7 RM figurer, seniorer/juniorer ..... Täby
13 USM-kval 5 (region 2+5) ..... Ludvika

NOVEMBER
16 - 18 USM ..... Örebro
17 - 18 Slovakia Synchro ..... Bratislava, SVK
23 - 25 Flanders Synchro Open ..... Kortrijk, BEL

Tävlingskalender Polo

JANUARI
13 - 14 JSM-Turnering, ... Malmö
20 Elitserie
21 Elitserie
26 - 28 Sammandragning, generalmönstring

FEBRUARI
3 Elitserie
10 - 11 JSM-turnering, ... Ronneby
17 Elitserie
18 Elitserie
24 - 25 USM B-turnering, ... Linköping

MARS
3 Elitserie
4 Elitserie
9 - 11 NM för klubblag, Finland(A),Danmark(B),Sverige(C)
10 - 11 USM B-turnering, ... Ängelholm
16 - 18 NM för klubblag, Damer ..... Finland
17 Elitserie
24 JSM-turnering
25 JSM-turnering

APRIL
7 USM B-turnering
8 USM B-turnering
6 - 8 North Sea Cup, ... Manchester
20 - 22 Orbis Cup, Lodz (-83 o.sen.)
21 - 22 Kval till SM-semifinal
28 - 29 SM-semifinal
MAJ
4 - 6 UEM-kval
18 - 20 SM-final, herrar och damer
26 - 27 JSM-och USM B-finaler, ... Järfälla
25 - 27 Baltic Cup, (A) ..... Helsingfors

JUNI
15 - 17 PK Cup, Upptramp Cup, Järfälla
15 - 24 EM, herrar och damer Budapest

JULI
3 - 8 Norway Water Polo Cup, (A) .... Oslo
7 - 8 II International Tournament of Felgueiras, (Fl. –83), ... Por

AUGUSTI
9 - 16 Nordic Water Polo Camp

OKTOBER
5 - 7 NM, (A) ..... Stockholm

NOVEMBER
16 - 18 NJM/UNM, ... Danmark

EFTER RIDDARFJÄ

1979 när jag trots en mycket ambitiös satsning inte hört ett knyst från någon agent och när jag blev tvungen att inse att ett proffskontrakt inom någon av mina grenar, pilkastning inomhus i tobaksrök, kast med liten och stor fotbollsdomare och armbrytning, inte skulle komma, beslöt jag mig för att ändra inriktning och satsa på simning.

Jag var då 34 år gammal och OS 1980 skulle gå i Moskva. Sverige bojkottade då inte de ondsinta ryssarna men det gjorde amerikanerna och med alla amerikanska simmare ur leken insåg jag att ett OS-guld där nu låg inom räckhåll och efter det hade jag en framtid som proffs som i en liten ask.

Jag hade inte räknat med förbundet, det var dom som valde vilka simmare som skulle få åka och min egen anmälan till nio distanser, som jag lämnat in i god tid till ryska amhassaden på Gjörwellsgatan, översatt till ryska av en est, godtogs aldrig.

Och så har det tyvärr fortsatt vid vartenda OS. Jag litar inte ett dugg på förbundet längre och min personliga anmälan till Sydney-OS omfattar för säkerhets skull alla distanser och därtill har jag lagt konstsim och vattenpolo bara för att påpeka min mångsidighet.

Jag hade förberett mig länge och kände mig i god form och hade så smått börjat packa, när det slog mig att jag inte visste ett dugg om banorna i Sydney. Inomhus eller utomhus? Hur var vattnet – salt eller sött? Skulle det bli hajrikt? Vilket väder kunde vi tävlande räkna med i september?

Jag insåg att jag kanske inte förberett mig tillräckligt. Så kom det sig alltså att jag anmälde mig till Riddarfjärdssimningen. För vem kunde egentligen veta? Ingenting fick förbises.

Jag har aldrig simmat i en fjärd förut. Sanningen att säga har det mest blivit inomhus i bassäng i en badtemperatur som inte omedelbart hotat med att förfrysa leder och andra organ bara man nu en gång lyckas komma i.

Men, insåg jag, det viktiga var att förbereda sig rätt och ett OS-guld får man inte utan vidare. De som inte förstår det har inget i Sydney att göra, de är amatörer i branschen.

3 200 meter är inte särskilt långt, speciellt som jag redan anmält mig på 10 000 i Sydney ifall de i sista stund skulle lägga till den grenen.

Vattentemperaturen i fjärden skulle inte heller bli något problem, eftersom det var tillåtet att använda ullfett bär hemma. (Jag misstänker att ullfett inte är tillåtet i Sydney men för att vara på den säkra sidan har jag packat tio burkar. Det gäller att tänka på allt.)

Och eftersom jag inte ser särskilt långt utan glasögon, 2,5 decimeter för att vara exakt, hade jag köpt linser, lite sent kanske eftersom jag har ännu inte fått dem att fungera samtidigt. Men jag var i alla fall ordentligt förberedd och mer kunde jag inte komma på att förbereda mig med.

Enligt Pohlman i Rapport på lördagskvällen väntades varken storm eller besvärande sidovind på söndagen och våghöjden skulle förmodligen inte bli något problem. I varje fall nämnde han inget om den.

På tävlingsdagen vaknade jag utvilad och i mycket god form. Trygg-Hansa-huset låg ungefär där jag väntat mig, men alla som hittat dit hade kommit för tidigt till samlingen, eftersom man skjutit på tävlingsstarten med en halvtimme till 13.30.

Jag försökte lugna mig att det var en säkerhetsåtgärd och tänkte på Pohlman som inte varnat för att några dramatiska väderförsämringar var att vänta ute på fjärden, men började så smått göra mig beredd på sämre förhållanden än jag tänkt mig.

Så samlades vi till genomgång inför tävlingen och det visade sig att allt var som det skulle. 0,3 knops ström mot Stadshuset (för min del kunde han ha sagt 18, jag har aldrig funderat på hur många knop strömmar håller och jag hade faktiskt föredragit om han använt det lite vanligare km/tim), inte en tillstymmelse till vågor på fjärden skulle det hli om man bortsåg från dom som en del större båtar åstadkom (det visade sig senare att det var dumt att bortse från just dom vågorna, eftersom man lagt tävlingen under rusningstid på fjärden) och en behaglig vattentemperatur på 18 grader (eller som en luttrad finne som gjorde tävlingen för sjunde året sa till mig i bussen efteråt: Det var inte 18, det var 17, nu ska vi jävlar mig till bastun. Och det sa han om och om igen hela vägen tillbaka till Trygg-Hansa-huset och inget annat. Jag visste inte att finnar kan frysa, i varje fall inte så till den milda grad.)

Jag kom inte med första bussen till starten vid Smedsuddsbadet och inte heller med andra och sedan gick det inte fler. Det var verkligen förargligt att loppet skulle ta slut för min del på ett så tidigt stadium, redan på Fleminggatan efter alla förberedelser jag gjort. Men så visade det sig att de små förrådsbussarna inte var helt fulla och i en sådan gick det att klämma sig in.

Vid Smedsuddsbadet hade det hunnit bli kyligt. Min klocka låg nu i den svarta säcken tillsammans med allt annat som inte längre behövdes. Att packa ner klockan visade sig dock vara ett fatalt misstag. Det hade nämligen uppstått något fel med nedräkningen och medan jag stod och väntade på "15 minuter kvar till start" såg jag de första deltagarna gå ner i vattnet och det verkade inte som om de bara skulle doppa sig. Jag anade oråd och började smörja in mig med ullfettet och när jag var klar med höger ben, meddelade en högtalarröst: "Två minuter kvar till start."

Så fort tiden går när man har roligt. Nu smörjde jag för allt jag kunde och burken tog slut på nolltid. Men jag var nästan klar då startskottet smällde av och nu kunde jag se hur elegant och målmedvetet de tävlande började attackera vattnet. Det är verkligen kul att få följa en simtävling redan från start. Men nu hade det blivit dags för mig att gå till bussen med säcken.

När jag kom tillbaka ner till stranden och trängde mig förbi mellan åskådarna, som beundrande såg hur de första rundade första bojen 400 meter västerut, försökte jag se ut som om jag tyckte det var OK att ge dom där ute lite försprång, men jag tror att effekten förtogs när publiken inte helt uppfattade att jag hara skämtade när jag låtsades att det var fryskallt i vattnet. (Så milt var det inte heller, men där fanns i alla fall ingen hindrande is.)

Jag har aldrig haft ullfett på simglasögonen tidigare. Man ser ingenting på grund av ullfettet. Det hjälper inte hur mycket vatten man släpper in och låter fara runt eller hur mycket man stannar till och putsar. Allt blir i alla fall alldeles vitt. Man kan inte ens se Västerbron. Inte heller första bojen. Där spelar det ingen roll om den är röd, vit,



RDEN VÄNTAR OS

svart eller färglös eller, för den delen, har sjunkit. Det kvittar.

Det var jag inte förberedd på. Inom vilken idrott man än tävlar kan oförutsedda saker inträffa, det måste man vara medveten om. Men jag hade faktiskt inte hört talas om någon som brutit en simtävling på grund av ullfett på simglasögon och det fick mig att kämpa vidare.

Tro nu inte att jag gav upp hoppet om simglasögonen så lätt, jag fortsatte att kämpa med dem ända till Västerbron, innan jag slutligen placerade dem i pannan och tänkte att "inte f-n fanns det simglasögon på 1700-talet inte". (Å andra sidan var det kanske inte så vanligt på den tiden att man simmade från Smedsuddsbadet till Stadshuset.)

Ända från start hade jag dessutom haft besvär med alger som ständigt hamnade i ansiktet, men jag tänkte att det var lika för alla, så det var inget att fästa sig vid. Men konstigt var det att hela Riddarfjärden var så full av alger, det hade jag inte väntat mig.

Att jag så småningom kom fram till Västerbron berodde uteslutande på två tillfälligheter:

1. Jag hade en idé om var första rundningsbojen kunde ligga och på väg ditåt höll jag på att simma över en äldre deltagare, förmodligen han som sprang Midnattsloppet kvällen innan, och visste därmed att det borde finnas en boj åt det håll han simmade.

2. Redan strax därefter hade jag turen att kollidera med bojen vi skulle runda och rätt vänd kunde jag nu om jag höll upp simglasögonen se Västerbron och visste därmed att jag var på rätt väg. (Och det slog mig då att Stadshuset är rätt stort det också och att det borde dyka upp rätt snart efter bron, och med det fick jag kraften att bita ihop och fortsätta.)

Men nu hade ett problem uppstått som jag alls inte kalkylerat med. Under tiden som jag legat och kämpat med glasögonen hade jag fått alltmer ont i höger arm. Dittills hade jag ignorerat det eftersom jag haft annat att tänka på men smärtan tilltog alltmer.

Det var något helt nytt och kunde inte förklaras som träningsvärk, eftersom jag aldrig känt det minsta just där under min hårdträning med flera 1 500-meterspass i veckan. När jag började massera armen upptäckte jag att jag inte hade den minsta tillstymmelse till ullfett kvar på det onda stället. Och inte bara där. Ingenstans på kroppen kunde jag upptäcka något ullfett. Det var förbryllande, men det förklarade i alla fall saken. Jag hade bara blivit lite kall.

Så jag simmade vidare och började fundera lite på det här med ullfettet. Enligt förpackningen skulle fettet blandas med jordnötsolja, men eftersom vi inte hade haft nån sån tillgänglig på lördagskvällen och min fru hade förkastat mitt förslag om att försöka mala ner en påse salta jordnötter, hade vi blandat med rapsolja. Men rapsoljan var nog inte hela problemet. Saken var nog i stället den att jag under blandningen tyckt att min fru varit alltför snål med oljan och bett henne ta mer hela tiden. Det hade kanske blivit lite för mycket olja och nu hade den tillsammans med ullfettet hamnat i Riddarfjärden. (Men egentligen var det från början min naprapats fel. Hon som har behandlat min usla rygg under hårdträningen och som lett så småelakt åt ullfettet: "Det får du aldrig bort annat än med stålull.") Nu behövde jag i alla fall inte oroa mig för hur jag skulle få bort smörjan.

Jag fortsatte alltså utan ullfett och simglasögon och började inse att det skulle komma att kosta mig en plats på pallen. Inne i Rålambshovsviken kom jag ikapp fyra simmare som förmodligen var varvade. Eftersom jag gett upp att komma bland de tre främsta tänkte jag att det var lika bra att ta det säkra för det osäkra och hänga på dem. Därmed behövde jag inte heller längre stanna var 50:e meter för att ta ut ny riktning mot Stadshuset.

Snart delades dock gruppen. I täten simmade jag och en sympatisk medelålders kvinna, som enligt barnen hade egenskapen att aldrig ge upp i en tävling eller som de förtvivlat sa efter loppet: "Hon skulle fortsätta om det så skulle bli det sista hon gör." De andra i gruppen hade vi lämnat efter oss och dem såg vi inte till någon mer gång under loppet.

Vi var nästan mitt ute på Riddarfjärden när den urstarka kvinnan erkände: "Det var tur att du kom för jag har inte sett något genom mina simglasögon sedan Västerbron. Dom är helt igenimmade och jag får inte bort det."

Ingen av oss kunde upptäcka någon av banans bojar och inte heller någon som rodde och höll uppsikt över oss och som vi kunde fråga. Så vi beslöt nu att simma närmsta vägen mot Norr Mälarstrand, vilken visade sig gå norrut och ganska parallellt med Västerbron eller i 90 graders vinkel mot vad vi förmodade var banans sträckning.

Men inget ont som inte har något gott med sig. Ute på fjärden hade jag tid att ta en närmare titt på algerna, särskilt som det inte borde finnas några på så djupt vatten. Det visade sig då att det var bandet till mössan som hela tiden hade farit upp över ansiktet, så min misstanke om att det inte kunde finnas några alger där var alltså helt riktig. Så algproblemet hade till slut fått sin förklaring, men mössbandet i ansiktet blev jag aldrig kvitt under loppet.

Vi nådde Stadshuset genom att jag simmade 50 simtag, stannade och tittade upp, tog ut ny riktning, simmade 50 simtag osv. Och vi gladde oss hela tiden åt varje ny boj vi kom fram till, eftersom det markerade att vi i alla fall rört oss framåt. Stadshuset såg nämligen ut att långsamt röra sig bort från oss, i varje fall tycktes det inte gå att simmande ta sig dit.

Min fru som stod vid Stadshuset och hejade fram mig i spurten sa efteråt att vi hade varit framme vid Stadshusets västra gavel efter ungefär en timme och tjugo minuter och att vi kom i mål på drygt en timme och trettio minuter.

Jag slutade på plats 139 av de 146 som kom i mål. Det är inget att säga om det. Jag placerade mig ju ändå på den övre halvan, eftersom arrangörerna ännu inte kunnat eller vågat avslöja hur många som brutit, drunknat eller som man ännu har hopp om att kunna återfinna i livet. Jag vet hur som helst att bra många fler än 146 startade, även om jag inte stod och räknade när jag följde den spännande starten.

Jag anser faktiskt att jag under de svåra förhållanden som rådde den här söndagen gjorde ett bra lopp och min blygsamma placering i år säger ingenting om mina segerchanser nästa år. Jag var i år mest med för att se och lära och nästa år, med nya simglasögon, eget band i mössan, oblandat ullfett...

Nr 222 Leif Ekholm



INFO

Svenska Simförbundet och Malmö KK inbjuder härmed till

Inne-SM i SIMNING

15-18 februari 2001 i Malmö (25 m)

Tävlingsplats:
Vattenpalatset Aq – va - kul, Malmö (25m, 7 banor)

Tävlingstider:

	Försök	Finaler
Torsdag 15/2	10.00	18.00
Fredag 16/2	10.00	18.00
Lördag 17/2	10.00	18.00
Söndag 18/2	10.00	17.00 OBS!

Anmälan:
Anmälan skall vara Svenska Simförbundet tillhanda senast den **25 januari** via mail: *results@simforbundet.nu* eller via diskett (Grodan) under adress:
Svenska Simförbundet, Idrottens Hus, 123 87 Farsta
OBS ! Sk. "pappersanmälningar" (via brev el fax) godtages ej...!
Kodnumret måste anges. Vidare **måste** anmälningstiderna finnas med i SSF:s Simdatabas i annat fall är anmälan ogiltig !!!
VIKTIGT!! Kodnummer **måste** anges i anmälan, om ej kodnummer finns angivet är anmälan ogiltig!!!

DM-resultat:
För tider noterade vid DM-tävlingar är sista dag för anmälan **29 januari kl 17.00.** Detta gäller endast DM-resultat.

Anmälningsavgift:
50:-/ind. start och 80:-/lagstart inbetalas samtidigt med anmälan på **MKK/MSA:s postgiro: 94 35 90-0**

Efteranmälan:
Kan göras fram till kl. 12.00 den 1 februari till en kostnad av 500:-/start

Kvalnormer:
1. Kvaltider: se nedan
2. Seedning: Alla tider seedas i tidsordning **oavsett** om tiden är noterad i 25:a eller 50:a. **OBS !!** Eftersom 800/1500 m avgörs i direktfinal **måste** bästa tid anges i anmälan på dessa sträckor. Vidare så omräknas tider (800/1500 m) noterade i 50:a till 25 m tider. Denna ev. omräkning göres av SSF.
3. Kvalperiod: 2 mars 2000 – 24 januari 2001, DM-resultat, kvalperiod till 28 januari 2001.

Avanmälan:
Vid för sent inlämnad avanmälan/laganmälan uttages en straffavgift på 300:- (gäller ej vid läkarintyg) enl SSF:s Stadgar & Tävlingsbestämmelser (§ 305)

Biljetter:
Seriebiljetter kostar 250:-, endagsbiljetter (försök och final) kostar 75:-
Seriebiljetterna säljs endast i förköp och bokas genom att inbetala 250:- på MKK/MSA:s postgiro: 94 35 90-0 med angivande av namn och klubb. Köpt biljett återlöses **inte**. Betalning av seriebiljetten **skall** vara MKK tillhanda senast den 9 februari 2001.

Logi:
Utsändes från MKK till klubbarna

Upplysningar:
MKK:s kansli, tel: 040-664 31 30, fax: 040-664 3149, e-mail: kansliet@malmo-kappsim.m.se

Kvaltider och grenordning kommer att meddelas på www.simforbundet.nu och genom föreningsutskick till tävlingföreningarna.

Tävlingskalender Masters

JANUARI
19-20 47. "Alte Meister" Meeting, Berlin, GER
26-28 Spanish Winter Open Masters Championships, Aviles, ESP
27-28 V Trofeo Int. AICS del Benaco Nuoto Masters, Desenzano del Grarda, ITA
27-28 Dutch Open Winter Masters Swimming Champ., Breda, NED

FEBRUARI
3-4 Västerås Masters Meet
9-10 9. Int. Masters Meeting, Neheim-Huesten, GER
10 Finnish Masters Sprint Championships, Espoo, FIN
24-25 Challenge Int. Masters, Embourg/Liege, BEL

MARS
3 Int. Masters Meeting "Goslarer Adler", Goslar, GER
13-14 Finnish Masters Diving Championships, Helsingfors, FIN
16-18 Masters-SM, Örebro
24-25 Int. Masters Meeting, Brno, CZE
30-1/4 Finnish Masters Championships, Helsingfors, FIN
30-1/4 X Int. Guernsey Masters Meeting, St. Peterport-Guernsey, GBR

APRIL
7-8 XV Meeting Int. "Trentino Masters", Trento, ITA
7-8 18 Open Masters Championships, Tallinn, EST
14-15 12. Grand Prix Masters de Charleroi, Charleroi, BEL
20-22 Öppna Norska Masters Mästerskapen, Tromsö, NOR
21 Masters Vår, Linköping
21-22 Mallorca Open Masters Champ., Palma de Mallorca, ESP
21-22 National Masters Championships, Presov, SVK
27-29 17. Int. German Masters Championships, Köln, GER
28-29 Öppna Danska Masters Mästerskapen

MAJ
4-5 Icelandic Masters Open Championships, Reykjavik, ISL
5-6 XVII Open Catalunya Masters Championships, Sabadell, ESP
19-20 VII Gran Canaria Masters Cup, Las Palmas, ESP
26 V Open Masters Sant Andreu Trofeo Speedo, Barcelona, ESP
26-27 Czech Open Masters Championships, Plzen, CZE

JUNI
British Masters Swimming Championships, GBR
2-3 XVII Meeting Masters Int. "Citta di Castello Italo Galluzzi", Citta di Cast., ITA
24 Int. Masters Meeting, Bad Homburg, GER

JULI
3-8 VIII Masters-EM, Palma de Mallorca, ESP
27-29 Spanish Summer Open Masters Championships, ESP

AUGUSTI
24-26 33. Int. German Masters Diving Champ., Frankfurt/Main, GER
24-26 7. Int. German Masters Synchr. Sw. Champi., Wetzlar, GER

SEPTEMBER
21-22 Int. Masters Meeting "Hildersheimer Rose", Hildesheim, GER
22-23 13. Austrian Masters Open Championships, Wien, AUT

OKTOBER
6 Int. 4-Kampf Masters Meeting, Wien, AUT
6-7 Öppna Nordiska Masters Mästeskapen, Helsingör, DEN
13-14 Finnish Masters Long Distance Championships, Turku, FIN
20-21 Int. Masters Meeting, Pardubice, CZE
27-28 VII Trofeo Int. Centro Nuoto St. Vincent, St. Vincent/Aosta, ITA

NOVEMBER
17 Masters Höst, Linköping
17-18 Int. Masters Meeting, Usti n. L., CZE

DECEMBER
1 13th Masters Schwimmfest un den Mannschaftspokal der Stadt Gudenberg, GER

Senaste föreningsbytarna

Namn	Klubb	Ny klubb	Tävlingsklar
Henric Hallberg	SS Stimmet	SK Laxen	2000-10-01
Juha Malmivaara (polo)	Falu SS	Ronneby SS	2000-10-04
Erica Granesäter	IF Åland	NKK	2000-10-10
Johan Lund	Trollhättans SS	NKK	2000-10-10
Elisabeth Edblom	Hörnefors IF	Umeå SS	2000-10-11
Ida Pålsson	MASS	Göteborgs Sim	2000-10-11
Daniella Nilervik	Tranås SS	Höglandets SK	2000-10-12
Reidar Spångberg	Solna SS	Södertörns SS	2000-10-12
Anton Keller	Solna SS	Södertörns SS	2000-10-12
Johanna Toll	MASS	Göteborgs Sim	2000-10-13
Maria Wallberg(polo)	SPIF	SK Neptun	2000-10-14
Johanna Hindsjö	SPIF	SK Neptun	2000-10-14
Jenny Morsten	SPIF	SK Neptun	2000-10-14
Andreas Persson	Bromöllaortens SS	Åhus SS	2000-10-17
Frida Wikander	MASS	Göteborgs Sim	2000-10-18
Peter Wikander	Tyringe SS	S 71	2000-10-20
Johannes Lindroth	MASS	S 02	2000-10-20
Daniel Sipócz	Malmö KK	SK Triton	2000-10-21
Cecilia Ekman	Sjöbo SS	SK Triton	2000-10-21
Max Stalmarski	Bromöllaortens SS	Åhus SS	2000-10-25
Wictor Paulsson	Eslövs SS	Sösdala SS	2000-10-25
Elin Engberg	Motala SS	LASS	2000-10-25
Karolina Månsson	Tyringe SS	Sösdala SS	2000-10-25
Rebecca Ejdervik	Vallentuna SK	Täby Sim	2000-10-27
Marcus Danielsson	Turebergs SK	Gävle SS	2000-10-27
Malin Nyqvist	Märsta SS	Upsala S	2000-10-27
Evelina Nyqvist	Märsta SS	Upsala S	2000-10-27
Marielle Hellgren	Finspångs SK	NKK	2000-10-27
Caroline Kinnå	Finspångs SK	NKK	2000-10-27
Theresia Persson	Sösdala SS	S 71	2000-10-29
Caroline Vesterberg	Sundbybergs IK	Spårvägens SF	2000-11-02
Ida Nilsson	Sundbybergs IK	Spårvägens SF	2000-11-02
Elin Lindholm	Sundbybergs IK	Spårvägens SF	2000-11-02
Torbjörn Kock	SK Triton	SK Lödde	2000-11-02
Emelie Nilsson	Eslövs SS	SK Poseidon	2000-11-03
Dan Krigholm	Strängnäs SS	Södertälje SS	2000-11-03
Cecilia Nilsson	S 71	KSLS	2000-11-03
Maria Andersson	Ronneby SS	KSLS	2000-11-03
Linda Friberg	Ronneby SS	Karlshamns SK	2000-11-04
Erica Stane	SK Laxen	SS Stimmet	2000-11-04
Björn Sjöberg	SK Poseidon	MASS	2000-11-08
Vasilios Tzanis	SolK Hellas	SPIF	2000-11-12
Elin Sundström	Upplands-Bro SS	SPIF	2000-11-19
Ida Sundström	Upplands-Bro SS	SPIF	2000-11-19
Andreas Nilsson	SK Ran	Falu SS	2000-11-30
Ola Fagerstrand	Spårvägens SF	Trelleborgs SS	2000-12-06
Johan Mattsson	SK Triton	Trelleborgs SS	2000-12-06
Ida Mattsson	SK Triton	Trelleborgs SS	2000-12-06
Michelle Asprou	Hallsbergs SK	Kumla SS	2000-12-07
Annika Ljungkvist	SK Neptun	Upsala S	2000-12-14
Filip Nordin	Gimo SS	Upsala S	2000-12-14
Johannes Håkansson (hopp)	Jönköpings SS	SK Poseidon	2000-11-10
Sanna Eriksson	Ängelholms SS	Borlänge SS	2000-12-23

Varför byter du klubb?



Cecilia Nilsson, S 71 – KSLS

– Det hade inte gått så bra för mig under ett år. Motivationen var dålig och träningen ännu sämre. Dessutom var det många av mina simmarkompisar som slutade. Så det var bara att välja, sluta att simma eller byta klubb. Men efter att ha simmat i så gott som hela livet kunde jag inte sluta, så det var bara att byta klubb.

Nu trivs jag jättebra och har fått en rejäl nytändning.

De 20 minuter det tar att åka tåg till träningen är värda att lägga på simningen.

INFO

Finns Er tävling inrapporterad i Simdatabasen?

Det är viktigt att resp arrangör omgående skickar in resultaten, Grodan RG-fil eller SR-fil (SSF:s standard), via diskett eller e-mail: results@simforbundet.nu.

Det måste vara dessa filer som skickas in - inga textfiler eller "zippade" filer kan tas emot!!

För mer information om Simdatabasen - se SSF:s hemsida (www.simforbundet.nu)

OBS ! RF:s föreningsnummer måste finnas med för alla klubbar på resultatfilen annars registreras inte dessa resultat ...!

VIKTIGT ! De tider som kommer att finnas med i databasen är endast från de resultatfiler som finns inrapporterade via diskett eller e-mail.

TÄVLINGAR UTOMLANDS !!

Här är det viktigt att resultat som görs utomlands inrapporteras till SSF:s Databas via mail eller fax med bifogad resultatlista. KODNUMRET måste även anges. Därefter läggs dessa tider in manuellt i databasen.

SM

Vad det gäller anmälan till SM-tävlingar så måste anmäld tid finnas med i databasen, i annat fall är anmälan ogiltig ...!! Läs mera om detta i SM-inbjudan.

Simförbundet kommer på hemsidan att presentera en lista på vilka simmare som har klarat kvaltiderna till SM i resp. gren (25 och 50 m bana) Här kommer säkert flera resultat att saknas. Varje klubb kan då komplettera Simdatabasen med att skicka in resultat och bifoga resultatlista.

SVENSKA SIMFÖRBUNDET
Berth Johansson

Varför byter du klubb?



Erica Granesäter
IF Åland–NKK

– Jag var på träningsläger i Norrköping med min gamla klubb. När jag sedan fick höra att det ja skulle läsa på gymnasiet (Media) fanns i Norrköping och att det samtidigt gick att lösa med ett bra boende var det inget att tveka om.

RESULTAT

SUM-SIM (25 M)

Göteborg 25-26 november 2000

100m FRISIM FL 15-16

1. Ida Mattsson	85 SK Triton	57.00
2. Denise Helgesson	84 Väsby SS	57.59
3. Ann Berglund	84 Jönköpings SS	57.97
4. Hanna Eriksson	84 Södertälje SS	58.70
5. Marina Sandback	84 Västerås SS	59.04
6. Linda Knutsson	85 Linköpings ASS	59.29
7. Jennie Lindh	84 Kalmar SS	59.66
8. Caroline Drab	85 SK Poseidon	59.95
9. Martina Lodin	84 Gävle SS	59.96
10. Mariel Andersson	84 Skäret SS	59.97
11. Caroline Hermansson	84 Norrköpings KK	1:00.22
12. Lisa Alm	85 Västerås SS	1:00.44
13. Josefine Walker	85 SK Götene	1:00.56
14. Caroline Steen	84 Ängelholms SS	1:00.77
15. Jenny Lindström	84 Sundsvalls SS	1:01.06
16. Eva Berglund	84 Jönköpings SS	1:01.19

200m FRISIM FL 15-16

1. Ida Mattsson	85 SK Triton	2:01.41
2. Ann Berglund	84 Jönköpings SS	2:04.19
3. Denise Helgesson	84 Väsby SS	2:05.93
4. Marina Sandback	84 Västerås SS	2:06.21
5. Eva Berglund	84 Jönköpings SS	2:07.75
6. Mariel Andersson	84 Skäret SS	2:10.46
7. Petra Allestad	85 Roma IF	2:10.97
8. Angelica Borg	84 Vellinge-N SK	2:11.23
9. Maria Krnatz	85 Kristianstads SLS	2:11.24
10. Caroline Hermansson	84 Norrköpings KK	2:11.41
11. Elin Engberg	84 Linköpings ASS	2:11.43
12. Erika Gustavsson	84 Växjö SS	2:11.48
13. Sandra Johansson	85 Jönköpings SS	2:12.23
14. Lovisa Romelsjö	84 Göteborg Sim	2:13.58
15. Janni Carlfjord	84 Linköpings ASS	2:14.87
16. Malin Svensson	85 Kristianstads SLS	2:15.14

400m FRISIM FL 15-16

1. Ann Berglund	84 Jönköpings SS	4:14.23
2. Ida Mattsson	85 SK Triton	4:16.44
3. Eva Berglund	84 Jönköpings SS	4:27.39
4. Petra Allestad	85 Roma IF	4:32.81
5. Therese Gustafsson	84 Norrköpings KK	4:32.86
6. Denise Helgesson	84 Väsby SS	4:32.87
7. Ida Börjesson	85 SK Laxen	4:35.24
8. Sofie Miklasson	84 Södertörns SS	4:36.21
9. Maria Krnatz	85 Kristianstads SLS	4:36.42
10. Jenny Hartman	85 SK Triton	4:37.55
11. Erika Hegestig	85 Jönköpings SS	4:37.68
12. Sandra Johansson	85 Linköpings ASS	4:39.40
13. Linda Knutsson	85 Linköpings ASS	4:39.54
14. Angelica Borg	84 Vellinge-N SK	4:42.17
15. Sandra Johansson	85 Jönköpings SS	4:45.12
16. Jessica Wallin	85 Spårvägens SF	4:48.80

800m FRISIM FL 15-16

1. Ann Berglund	84 Jönköpings SS	8:58.17
2. Therese Gustafsson	84 Norrköpings KK	9:06.43
3. Anna Johansson	84 Karlstads SS	9:12.47
4. Petra Allestad	85 Roma IF	9:12.96
5. Sandra Johansson	85 Linköpings ASS	9:24.76
6. Anni Jansson	85 Väsby SS	9:24.85
7. Sofie Miklasson	84 Södertörns SS	9:25.64
8. Eva Berglund	84 Jönköpings SS	9:27.32
9. Ida Sandin	85 Wisby SS	9:30.21
10. Jenny Hartman	85 SK Triton	9:32.97
11. Erika Hegestig	85 Jönköpings SS	9:34.74
12. Jessica Wallin	85 Spårvägens SF	9:34.83
13. Sandra Johansson	85 Jönköpings SS	9:39.23
14. Elaine Åstrand	84 Jönköpings SS	9:41.27
15. Angelica Borg	84 Vellinge-N SK	9:44.46
16. Maja Sköld	84 Helsingborgs SS	9:48.89

100m RYGGSIM FL 15-16

1. Ida Mattsson	85 SK Triton	1:03.96
2. Jennie Lindh	84 Kalmar SS	1:04.05
3. Mariel Andersson	84 Skäret SS	1:05.07
4. Kim Ödin	85 Trelleborgs SS	1:05.11
5. Hanna Eriksson	84 Södertälje SS	1:05.12
6. Erika Hegestig	85 Jönköpings SS	1:05.74
7. Eva Berglund	84 Jönköpings SS	1:06.04
8. Rebecca Persson	85 Karlshamns SK	1:06.27
9. Emelie Olsson	85 Trelleborgs SS	1:06.93
10. Gisela Höpcke	84 SK Ran	1:07.67
11. Jenny Hartman	85 SK Triton	1:08.21
12. Anna Gunnarsson	84 Kungsbacka SS	1:08.30
13. Cecilia Nilsson	85 Kristianstads SLS	1:08.70
14. Gabriella Fagundez	85 Landskrona SS	1:08.86
15. Petra Allestad	85 Roma IF	1:10.86

200m RYGGSIM FL 15-16

1. Eva Berglund	84 Jönköpings SS	2:18.87
2. Erika Hegestig	85 Jönköpings SS	2:19.68
3. Jennie Lindh	84 Kalmar SS	2:20.22
4. Kim Ödin	85 Trelleborgs SS	2:21.51
5. Mariel Andersson	84 Skäret SS	2:21.77
6. Jenny Hartman	85 SK Triton	2:23.84
7. Rebecca Persson	85 Karlshamns SK	2:24.44
8. Petra Allestad	85 Roma IF	2:25.15
9. Emma Wallin	85 Söderhamns SS	2:25.65
10. Cecilia Nilsson	85 Kristianstads SLS	2:26.26
11. Lovisa Romelsjö	84 Göteborg Sim	2:27.66
12. Emelie Olsson	85 Trelleborgs SS	2:28.45
13. Gisela Höpcke	84 SK Ran	2:28.49
14. Marina Sandback	84 Västerås SS	2:28.52
15. Ann Berglund	84 Jönköpings SS	2:31.93
16. Elaine Åstrand	84 Jönköpings SS	2:32.15

100m BRÖSTSIM FL 15-16

1. Caroline Drab	85 SK Poseidon	1:11.65
2. Hanna Eriksson	84 Södertälje SS	1:11.75
3. Anna Lindberg	84 SK Elfsborg	1:14.33
4. Johanna Nyysti	84 Stockholms KK	1:14.83
5. Kim Ödin	85 Trelleborgs SS	1:15.03
6. Ida Börjesson	85 SK Laxen	1:15.41
7. Malin Svensson	85 Kristianstads SLS	1:15.70
8. Lovisa Romelsjö	84 Göteborg Sim	1:16.04
9. Angelica Borg	84 Vellinge-N SK	1:16.10
10. Ida Sandin	85 Wisby SS	1:16.31
11. Janina Gårdensjö	84 Västerås SS	1:17.08
12. Hanna Wengrud	84 Västerås SS	1:17.49
13. Kia Karelmo	85 Umeå SS	1:18.18
14. Gisela Höpcke	84 SK Ran	1:18.65
15. J Lindén-Karlsson	85 Karlshamns SK	1:19.16
16. Sandra Johansson	85 Jönköpings SS	1:19.52

200m BRÖSTSIM FL 15-16

1. Hanna Eriksson	84 Södertälje SS	2:35.55
2. Caroline Drab	85 SK Poseidon	2:37.62
3. Kim Ödin	85 Trelleborgs SS	2:38.91
4. Lovisa Romelsjö	84 Göteborg Sim	2:40.70
5. Eva Berglund	84 Jönköpings SS	2:42.19
6. Malin Svensson	85 Kristianstads SLS	2:42.39
7. Anna Lindberg	84 SK Elfsborg	2:43.18
8. Hanna Wengrud	84 Västerås SS	2:43.45
9. Kia Karelmo	85 Umeå SS	2:43.52
10. Janina Gårdensjö	84 Västerås SS	2:43.84
11. J Lindén-Karlsson	85 Karlshamns SK	2:47.39
12. Sandra Bergner	84 Skellefteå SK	2:49.11
13. Malin Norberg	84 Spårvägens SF	2:49.42
14. Sandra Johansson	85 Jönköpings SS	2:49.45
15. Anna Dahlström	84 Stockholms KK	2:49.85
16. Gisela Höpcke	84 SK Ran	2:50.19

100m FJÄRILSIM FL 15-16

1. Ann Berglund	84 Jönköpings SS	1:01.98
2. Ida Mattsson	85 SK Triton	1:01.99
3. Linda Knutsson	85 Linköpings ASS	1:03.72
4. Gabriella Fagundez	85 Landskrona SS	1:03.97
5. Jennie Lindh	84 Kalmar SS	1:04.04
6. Jenny Lindström	84 Sundsvalls SS	1:04.57
7. Caroline Drab	85 SK Poseidon	1:05.30
8. Lisa Alm	85 Västerås SS	1:06.40
9. Marina Sandback	84 Västerås SS	1:06.81
10. Nathalie Larsson	85 SK Hajen	1:06.82
11. Erika Hegestig	85 Jönköpings SS	1:07.16
12. Ida Börjesson	85 SK Laxen	1:07.37
13. Maria Brantemark	85 Södertörns SS	1:07.36
14. Marie Wilhelmsson	85 SK Poseidon	1:07.96
15. Alexandra Flodman	85 Växjö SS	1:08.14
16. Lovisa Romelsjö	84 Göteborg Sim	1:08.96

200m FJÄRILSIM FL 15-16

1. Ann Berglund	84 Jönköpings SS	2:14.93
2. Linda Knutsson	85 Linköpings ASS	2:19.14
3. Erika Hegestig	85 Jönköpings SS	2:23.80
4. Linda Jönsson	85 Ystads SS	2:23.86
5. Gabriella Fagundez	85 Landskrona SS	2:26.52
6. Lovisa Romelsjö	84 Göteborg Sim	2:26.75
7. Kim Ödin	85 Trelleborgs SS	2:28.74
8. Katarina Nordin	84 Västerås SS	2:29.63
9. Ida Börjesson	85 SK Laxen	2:29.74
10. Alexandra Flodman	85 Växjö SS	2:31.12
11. Jenny Lindström	84 Sundsvalls SS	2:31.66
12. Jennie Klingberg	84 Helsingborgs SS	2:32.19
13. Nathalie Larsson	85 SK Hajen	2:32.69
14. Lisa Lundin	85 SK Lödde	2:33.02
15. Ida Sandin	85 Wisby SS	2:33.21
16. Sandra Johansson	85 Jönköpings SS	2:36.60

200m MEDLEY FL 15-16

1. Ida Mattsson	85 SK Triton	2:16.10
2. Ann Berglund	84 Jönköpings SS	2:16.19
3. Hanna Eriksson	84 Södertälje SS	2:19.20
4. Linda Knutsson	85 Linköpings ASS	2:22.71
5. Ida Börjesson	85 SK Laxen	2:23.10
6. Eva Berglund	84 Jönköpings SS	2:23.93
7. Kim Ödin	85 Trelleborgs SS	2:24.23
8. Marina Sandback	84 Västerås SS	2:24.94
9. Ida Sandin	85 Wisby SS	2:25.33
10. Gabriella Fagundez	85 Landskrona SS	2:25.99
11. Caroline Drab	85 SK Poseidon	2:26.02
12. Lovisa Romelsjö	84 Göteborg Sim	2:26.10
13. Denise Helgesson	84 Väsby SS	2:28.51
14. Maria Brantemark	85 Södertörns SS	2:28.85
15. Rebecca Persson	85 Karlshamns SK	2:28.95
16. Gisela Höpcke	84 SK Ran	2:29.66

400m MEDLEY FL 15-16

1. Ann Berglund	84 Jönköpings SS	4:46.88
2. Ida Mattsson	85 SK Triton	4:51.98
3. Kim Ödin	85 Trelleborgs SS	5:03.58
4. Eva Berglund	84 Jönköpings SS	5:04.19
5. Ida Börjesson	85 SK Laxen	5:05.64
6. Linda Knutsson	85 Linköpings ASS	5:06.49
7. Lovisa Romelsjö	84 Göteborg Sim	5:07.40
8. Marina Sandback	84 Västerås SS	5:08.44
9. Ida Sandin	85 Wisby SS	5:11.07
10. Rebecca Persson	85 Karlshamns SK	5:13.90
11. Therese Gustafsson	84 Norrköpings KK	5:15.53
12. Erika Hegestig	85 Jönköpings SS	5:18.38
13. Katarina Nordin	84 Västerås SS	5:18.57
14. Sofie Miklasson	84 Södertörns SS	5:18.65
15. Sandra Johansson	85 Jönköpings SS	5:25.39
16. Gisela Höpcke	84 SK Ran	5:29.10

100m FRISIM PO 15-16

1. Jonas Tilly	84 Trelleborgs SS	50.21
2. Erik Pönni	84 Jönköpings SS	51.77
3. Magnus Kjellberg	84 Spårvägens SF	51.97
4. Seb. Marko-Varga	84 SK Ran	52.97
5. Tian Ren	84 Kristianstads SLS	53.24
6. Wictor Comstedt	84 Väsby SS	53.44
7. Erik Samuelsson	85 Väsby SS	53.75
8. Rickard Piehl	84 Linköpings ASS	53.95
9. Erik Andersson	84 Trollhättans SS	53.96
10. Karl-Hugo Engdahl	84 Kalmar SS	54.07
11. Hans Albrektsson	85 Karlskoga SF	54.83
12. Johannes Herbert	84 Malmö KK	54.95
13. Tor Sundin	84 Upsala SS	55.37
14. Marcus Piehl	85 Linköpings ASS	55.38
15. Ted Sörensen	85 Vellinge-N SK	55.40

200m FRISIM PO 15-16

1. Erik Pönni	84 Jönköpings SS	1:51.30
2. Jonas Tilly	84 Trelleborgs SS	1:53.71
3. Johannes Herbert	84 Malmö KK	1:54.75
4. Magnus Kjellberg	84 Spårvägens SF	1:55.23
5. Dan Hellström	84 SK Poseidon	1:57.26
6. Johan Claar	84 Jönköpings SS	1:57.33
7. Jacob Dorch	85 Linköpings ASS	1:57.67
8. Pelle Westergren	85 SK Neptun	1:57.78
9. Seb Marko-Varga	84 SK Ran	1:58.32
10. Wictor Comstedt	84 Väsby SS	1:58.36
11. Erik Samuelsson	85 Väsby SS	1:58.37
12. Carl-Erik Nordström	85 SK Neptun	1:59.99
13. Hans Albrektsson	85 Karlskoga SF	2:00.42
14. Kristoffer Esbjörnsson	84 Ängelholms SS	2:03.30
15. Victor Hörberg	84 Helsingborgs SS	2:03.55
16. Michael Berndtsson	85 SK Elfsborg	2:08.39

400m FRISIM PO 15-16

1. Erik Pönni	84 Jönköpings SS	3:55.34
2. Johan Claar	84 Jönköpings SS	4:01.71
3. Johannes Herbert	84 Malmö KK	4:06.18
4. Erik Samuelsson	85 Väsby SS	4:10.45
5. Fredrik Gustafsson	85 Malmö KK	4:10.52
6. Daniel Ekberg	84 Malmö KK	4:10.75
7. Wictor Comstedt	84 Väsby SS	4:13.48
8. Tamas Bosnyak	85 Skövde SS	4:16.11
9. Kristoffer Esbjörnsson	84 Ängelholms SS	4:17.98
10. Rickard Piehl	84 Linköpings ASS	4:20.25
11. Hans Albrektsson	85 Karlskoga SF	4:21.05
12. Mikael Engstrand	84 Fagersta SK	4:21.71
13. Kaj Siwinski	84 SK Poseidon	4:21.95
14. Peter Berg	84 Jönköpings SS	4:23.31
15. Marcus Piehl	85 Linköpings ASS	4:24.29

1500m FRISIM PO 15-16

1. Johan Claar	84 Jönköpings SS	15:46.44
2. Fredrik Gustafsson	85 Malmö KK	16:36.94
3. Kristoffer Esbjörnsson	84 Ängelholms SS	16:48.68
4. Niklas Persson	85 Malmö KK	16:49.99
5. Erik Samuelsson	85 Väsby SS	16:58.22
6. Kaj Siwinski	84 SK Poseidon	17:10.77
7. Markus Andersson	84 Norrköpings KK	17:11.57
8. Christoffer Autio	84 Väsby SS	17:21.48
9. Mikael Engstrand	84 Fagersta SK	17:21.74
10. Johan Linnarsson	84 SK Hajen	17:25.53
11. Gustaf Toll	85 Danderyds SK	17:26.20
12. Alexander Persson	85 Ystads SS	17:35.48
13. Jonas Persson	85 Wisby SS	17:36.16
14. Peter Berg	84 Jönköpings SS	17:42.08
15. Marcus Piehl	85 Linköpings ASS	17:50.56
16. Thomas Jönsson	85 Helsingborgs SS	17:57.41

100m RYGGSIM PO 15-16

1. Erik Pönni	84 Jönköpings SS	56.33
2. Jonas Tilly	84 Trelleborgs SS	58.34
3. Karl-Hugo Engdahl	84 Kalmar SS	58.99
4. Erik Andersson	84 Trollhättans SS	59.37
5. Magnus Kjellberg	84 Spårvägens SF	59.72
6. Rickard Piehl	84 Linköpings ASS	1:00.78
7. Tamas Bosnyak	85 Skövde SS	1:00.83
8. Calle Brodén	84 Örebro Simallians	1:01.12
9. Tian Ren	84 Kristianstads SLS	1:01.14
10. Tor Sundin	84 Upsala SS	1:01.44
11. Erik Samuelsson	85 Väsby SS	1:01.95
12. Daniel Ekberg	84 Malmö KK	1:03.66
13. Johannes Herbert	84 Malmö KK	1:03.69
14. Kristian Ramkvist	85 SK Lödde	1:03.79
15. Rasmus Regnstrand	85 SK Neptun	1:04.66

200m RYGGSIM PO 15-16

1. Erik Pönni	84 Jönköpings SS	2:05.49
2. Erik Samuelsson	85 Väsby SS	2:09.83
3. Johannes Herbert	84 Malmö KK	2:11.29
4. Michael Berndtsson	85 SK Elfsborg	2:12.02
5. Karl-Hugo Engdahl	84 Kalmar SS	2:12.56
6. Daniel Ekberg	84 Malmö KK	2:12.93
7. Calle Brodén	84 Örebro Simallians	2:14.23
8. Tor Sundin	84 Upsala SS	2:14.48
9. Kristian Ramkvist	85 SK Lödde	2:17.98
10. Tamas Bosnyak	85 Skövde SS	2:18.63
11. Jonathan Engström	84 Hudiksvalls SS	2:18.82
12. Rasmus Regnstrand	85 SK Neptun	2:19.17
13. Henrik Larsson	84 Trelleborgs SS	2:20.62
14. Niclas Clausen	85 Trelleborgs SS	2:20.89
15. Kristoffer Esbjörnsson	84 Ängelholms SS	2:20.98
Johan Lundberg	85 Kungsbacka SS	DSQ

100m BRÖSTSIM PO 15-16

1. Andreas Eriksson	84 SK Neptun	1:04.15
2. Jacob Dorch	85 Linköpings ASS	1:05.61
3. Joakim Nielsen	84 Anderstorps SS	1:06.02
4. Jonas Tilly	84 Trelleborgs SS	1:06.96
5. Jonas Andersson	84 SK Neptun	1:07.02
6. Dan Hellström	84 SK Poseidon	1:07.46
7. Andreas Holmskov	84 SK Lödde	1:07.67
8. Henrik Tanskanen	84 SSet Kanalen	1:07.76
9. Pierre Steen	84 SSet Artemis	1:07.78
10. Patrik Drakes	84 Turebergs SK	1:08.43
11. Jonas Boström	85 Göteborg Sim	1:09.08
12. Jonas Magnusson	85 Kalmar SS	1:09.29
13. Richard Ohlsson	84 Kungsbacka SS	1:09.81
14. Theodor Ottosson	85 SK Lödde	1:10.35
15. Magnus Nilsson	84 Malmö KK	1:10.64
16. Fredrik Sörensson	85 SK Lödde	1:11.95

200m BRÖSTSIM PO 15-16

1. Andreas Eriksson	84 SK Neptun	2:19.78
2. Dan Hellström	84 SK Poseidon	2:21.73
3. Jacob Dorch	85 Linköpings ASS	2:21.75
4. Jonas Andersson	84 SK Neptun	2:26.59
5. Patrik Drakes	84 Turebergs SK	2:27.50
6. Pierre Steen	84 SSet Artemis	2:27.94
7. Kristian Ramkvist	85 SK Lödde	2:28.96
8. Henrik Tanskanen	84 SSet Kanalen	2:28.97
9. Joakim Nielsen	84 Anderstorps SS	2:29.01
10. Richard Ohlsson	84 Kungsbacka SS	2:29.44
11. Rasmus Regnstrand	85 SK Neptun	2:31.40
12. Jonas Magnusson	85 Kalmar SS	2:34.07
13. Johan Claar	84 Jönköpings SS	2:35.19
14. Jesper Carlsson	84 SK Triton	2:36.29
15. Magnus Nilsson	84 Malmö KK	2:36.32
16. Johan Vakoniemi	85 Tyresö SS	2:36.87

100m FJÄRILSIM PO 15-16

1. Jonas Tilly	84 Trelleborgs SS	55.91
2. Erik Pönni	84 Jönköpings SS	56.60
3. Magnus Kjellberg	84 Spårvägens SF	57.79
4. Andreas Eriksson	84 SK Neptun	57.91
5. Erik Andersson	84 Trollhättans SS	58.08
6. Karl-Hugo Engdahl	84 Kalmar SS	58.19
7. Niclas Höckerfelt	84 Kalmar SS	58.42
8. Tor Sundin	84 Upsala SS	58.52
9. Emanuel Pierong	84 Järfälla SS	59.20
10. Samba Sjödin	85 Södertörns SS	1:00.05
11. Dan Hellström	84 SK Poseidon	1:00.32
12. Johan Claar	84 Jönköpings SS	1:00.88
13. Theodor Ottosson	85 SK Lödde	1:01.23
14. Martin Andersson	84 SK Poseidon	1:01.46
15. Ted Sörensen	85 Vellinge-N SK	1:01.96
16. Jacob Dorch	85 Linköpings ASS	1:02.02

200m FJÄRILSIM PO 15-16

1. Johan Claar	84 Jönköpings SS	2:07.73
2. Niclas Höckerfelt	84 Kalmar SS	2:09.71
3. Dan Hellström	84 SK Poseidon	2:10.29

4. Andreas Eriksson	84 SK Neptun	2:10.71
5. Samba Sjödin	85 Södertörns SS	2:12.74
6. Emanuel Pierong	84 Järfälla SS	2:12.84
7. Peter Berg	84 Jönköpings SS	2:14.02
8. Daniel Ekberg	84 Malmö KK	2:18.33
9. Martin Andersson	84 SK Poseidon	2:18.72
10. Gustaf Toll	85 Danderyds SK	2:20.08
11. Patrik Malmberg	85 SK Sydsim	2:20.28
12. Stefan Jadestig	84 Fagersta SK	2:21.52
13. Theodor Ottosson	85 SK Lödde	2:22.11
14. Fredrik Persson	85 Malmö KK	2:22.16
15. Niclas Clausen	85 Trelleborgs SS	2:22.76
16. Mikael Hansson	84 SPIF	2:26.74

200m MEDELY PO 15-16

1. Jonas Tilly	84 Trelleborgs SS	2:06.27
2. Erik Pönni	84 Jönköpings SS	2:06.29
3. Andreas Eriksson	84 SK Neptun	2:08.30
4. Niclas Höckerfelt	84 Kalmar SS	2:08.66
5. Dan Hellström	84 SK Poseidon	2:09.23
6. Tamas Bosnyak	85 Skövde SS	2:13.57
7. Jacob Dorch	85 Linköpings ASS	2:13.90
8. Michael Berndtsson	85 SK Elfsborg	2:14.41
9. Johan Claar	84 Jönköpings SS	2:15.02
10. Johannes Herbert	84 Malmö KK	2:15.24
11. Samba Sjödin	85 Södertörns SS	2:15.96
12. Patrik Drakes	84 Turebergs SK	2:17.30
13. Theodor Ottosson	85 SK Lödde	2:20.18

400m MEDLEY PO 15-16

1. Erik Pönni	84 Jönköpings SS	4:34.38
2. Dan Hellström	84 SK Poseidon	4:35.87
3. Johan Claar	84 Jönköpings SS	4:37.86
4. Niclas Höckerfelt	84 Kalmar SS	4:37.98
5. Niclas Clausen	85 Trelleborgs SS	4:50.40
6. Tamas Bosnyak	85 Skövde SS	4:51.42
7. Markus Andersson	84 Norrköpings KK	4:51.79
8. Samba Sjödin	85 Södertörns SS	4:53.17
9. Kaj Siwinski	84 SK Poseidon	4:53.24
10. Niklas Persson	85 Malmö KK	4:54.08
11. Rasmus Regnstrand	85 SK Neptun	4:55.76
12. Gustaf Toll	85 Danderyds SK	4:57.60
13. Patrik Malmberg	85 SK Sydsim	5:01.85
14. Jonas Persson	85 Wisby SS	5:03.36
15. Johan Lundberg	85 Kungsbacka SS	5:03.43

100m FRISIM FL 13-14

1. Malin Fredriksson	86 Kalmar SS	58.33
2. Emma Holmqvist	86 SK Poseidon	58.65
3. Johanna Groth	86 Gävle SS	1:00.19
4. Sophie Vellner	86 Jönköpings SS	1:00.28
5. Hanne Holmertz	87 Motala SS	1:00.57
6. Lina Petersson	86 Karlskrona SS	1:01.07
7. Jennie Carlsson	86 Linköpings ASS	1:01.14
8. Sofia Hjalmarsson	86 Kungsbacka SS	1:01.25
9. Nelly Nilsson	87 Ronneby SS	1:01.26
10. Emelie Larsson	87 Linköpings ASS	1:01.82
11. Therese Bergström	87 Motala SS	1:02.31
12. Sandra Nilsson	86 SK Lödde	1:02.35
13. Camilla Dahl	86 SK Neptun	1:02.39
14. Hanna Jansson	86 Sundsvalls SS	1:02.54
15. Pantea Fard	87 Kristianstads SLS	1:03.10
Annika Hult	86 Linköpings ASS	DSQ

400m FRISIM FL 13-14

1. Malin Fredriksson	86 Kalmar SS	4:24.51
2. Sofia Cederqvist	86 Jönköpings SS	4:30.16
3. Emma Nielsen	86 Jönköpings SS	4:30.99
4. Sophia Gustafsson	86 Danderyds SK	4:36.15
5. Nelly Nilsson	87 Ronneby SS	4:36.24
6. Hanne Holmertz	87 Motala SS	4:36.62
7. Malin Svensson	86 Linköpings ASS	4:38.87
8. Elin Ericson	86 Väsby SS	4:38.95
9. Johanna Groth	86 Gävle SS	4:38.96
10. Caroline Larsson	87 Trelleborgs SS	4:42.13
11. Emma Bengtsson	86 Malmö KK	4:43.06
12. Louise Svensson	86 Malmö KK	4:43.32
13. Therese Bergström	87 Motala SS	4:43.36
14. Malin Isaksson	86 Älvsby SS	

800m FRISIM FL 13-14

1. Malin Fredriksson	86 Kalmar SS	9:10.40
2. Sofia Cederqvist	86 Jönköpings SS	9:25.79
3. Emma Nielsen	86 Jönköpings SS	9:29.09
4. Sophia Gustafsson	86 Danderyds SK	9:29.99
5. Elin Ericson	86 Väsby SS	9:30.88
6. Martina Nilsson	86 Sjöbo SS	9:37.56
7. Hanne Holmertz	87 Motala SS	9:38.56
8. Malin Svensson	86 Linköpings ASS	9:38.85
9. Louise Svensson	86 Malmö KK	9:40.02
10. Caroline Larsson	87 Trelleborgs SS	9:43.11
11. Therese Bergström	87 Motala SS	9:43.50
12. Sissela Bruksås	86 Göteborg Sim	9:48.11
13. Maria Winell	86 Åhus SS	9:48.36
14. Erika Matsson	86 Eslövs SS	9:51.55
15. Therese Severinsson	86 Skäret SS	9:57.61
16. Susanna Fridh	86 Jönköpings SS	10:00.38

100m RYGGSIM FL 13-14

1. Emma Holmqvist	86 SK Poseidon	1:06.30
2. Sarah Sundin	87 Söderhamns SS	1:07.21
3. Elin Lindholm	87 Spårvägens SF	1:07.32
4. Jeanette Tour	87 SK Neptun	1:07.69
5. Sissela Bruksås	86 Göteborg Sim	1:08.79
6. Kristin Gullikson	86 Helsingborgs SS	1:09.06
7. Pantea Fard	87 Kristianstads SLS	1:09.24
8. Malin Fredriksson	86 Kalmar SS	1:09.67
9. Christina Sjöholm	86 SK Elfsborg	1:09.77
10. Moa Andersson	86 SK Poseidon	1:10.38
11. Susannah Moonan	87 Södertörns SS	1:10.47
12. Elnaz Madani	86 Väsby SS	1:11.06
13. Emma Svanbäck	87 Njurunda SS	1:11.11
14. Nathalie Gill	86 Stockholms KK	1:11.20
15. Emelie Larsson	87 Linköpings ASS	1:11.38
Linnea Sundberg	86 Täby Sim	1:11.38

100m BRÖSTSIM FL 13-14

1. Josefin Wede	87 SK Sydsim	1:12.43
2. Malin Fredriksson	86 Kalmar SS	1:12.55
3. Sophie Vellner	86 Jönköpings SS	1:13.34
4. Emma Svanbäck	87 Njurunda SS	1:13.71
5. Jennie Carlsson	86 Linköpings ASS	1:14.22
6. Katarina Tour	87 SK Neptun	1:14.43
7. Vera Soubbotina	86 Göteborg Sim	1:14.74
8. Marie-Therese Öberg	86 Södertörns SS	1:15.65
9. Ida Nilsson	86 Spårvägens SF	1:15.95
10. Therese Bergström	87 Motala SS	1:16.08
11. Frida Hagen	86 Västerås SS	1:16.13
12. Emelie Larsson	87 Linköpings ASS	1:16.58
13. Johanna Linden	86 SSet Iden	1:16.66
14. Emma Kjellstedt	86 SK Lödde	1:16.93
15. Johanna Groth	86 Gävle SS	1:17.73
16. Therese Hult	86 Jönköpings SS	1:18.53

100m FJÄRILSIM FL 13-14

1. Emmy Gellerstedt	86 Örebro Simallians	1:04.87
2. Malin Fredriksson	86 Kalmar SS	1:05.17
3. Eva Eriksson	86 Skellefteå SK	1:05.32
4. Emma Bengtsson	86 Malmö KK	1:06.67
5. Malin Lund	86 Trollhättans SS	1:06.94
6. Therese Hult	86 Jönköpings SS	1:07.48
7. Hanna Jansson	86 Sundsvalls SS	1:08.39
8. Annika Hult	86 Linköpings ASS	1:08.47
9. Sarah Sundin	87 Söderhamns SS	1:08.60
10. Emma Holmqvist	86 SK Poseidon	1:08.66
11. Sofia Hjalmarsson	86 Kungsbacka SS	1:09.03
12. Johanna Groth	86 Gävle SS	1:09.41
13. Martina Nilsson	86 Sjöbo SS	1:09.89
14. Sara Andersson	86 SK Triton	1:09.91
15. Sissela Bruksås	86 Göteborg Sim	1:09.94
16. Jenny Bergman	86 Väsby SS	1:10.23

200m MEDLEY FL 13-14

1. Malin Fredriksson	86 Kalmar SS	2:20.29
2. Emma Holmqvist	86 SK Poseidon	2:21.55
3. Johanna Groth	86 Gävle SS	2:26.49
4. Jennie Carlsson	86 Linköpings ASS	2:26.58
5. Sophie Vellner	86 Jönköpings SS	2:26.87
6. Emma Bengtsson	86 Malmö KK	2:27.34
7. Katarina Tour	87 SK Neptun	2:27.37
8. Emmy Gellerstedt	86 Örebro Simallians	2:29.77
9. Eva Eriksson	86 Skellefteå SK	2:30.42
10. Johanna Linden	86 SSet Iden	2:30.87
11. Nelly Nilsson	87 Ronneby SS	2:31.64
12. Marie-Therese Öberg	86 Södertörns SS	2:32.08
13. Emma Svanbäck	87 Njurunda SS	2:32.22
14. Kristin Gullikson	86 Helsingborgs SS	2:32.82
15. Josefin Wede	87 SK Sydsim	2:34.42
16. Sissela Bruksås	86 Göteborg Sim	2:34.88

400m MEDLEY FL 13-14

1. Malin Fredriksson	86 Kalmar SS	4:57.89
2. Johanna Groth	86 Gävle SS	5:09.73
3. Emma Bengtsson	86 Malmö KK	5:09.77
4. Sophie Vellner	86 Jönköpings SS	5:13.32
5. Katarina Tour	87 SK Neptun	5:15.24
6. Sissela Bruksås	86 Göteborg Sim	5:17.11
7. Caroline Larsson	87 Trelleborgs SS	5:18.84
8. Micela Danielsson	86 Osby SS	5:19.44
9. Emma Nielsen	86 Jönköpings SS	5:20.45
10. Susannah Moonan	87 Södertörns SS	5:23.34
11. Linnea Sundberg	86 Täby Sim	5:23.48
12. Sophia Gustafsson	86 Danderyds SK	5:24.33
13. Johanna Linden	86 SSet Iden	5:24.59
14. Kristin Gullikson	86 Helsingborgs SS	5:26.88
15. Therese Bergström	87 Motala SS	5:30.38
16. Louise Svensson	86 Malmö KK	5:32.22

100m FRISIM PO 13-14

1. Filip Rudin	86 Trelleborgs SS	53.36
2. Kim Grimberg	86 Sunnerbo Sim	53.41
3. Erik Ivinger	86 Norrköpings KK	55.13
4. Patrik Ericsson	86 Trelleborgs SS	55.28
5. Martin Escobar	87 Spårvägens SF	56.15
6. Johan Fransson	86 Bromöllaortens SS	56.76
7. Simon Köster	87 SK Poseidon	56.77
8. Mitchell Hägglund	86 SPIF	57.04
9. Torbjörn Paulsson	87 Eslövs SS	57.18
10. Johannes Wahlbeck	86 Helsingborgs SS	57.38
11. Krister Svensson	86 Alingsås SLS	57.71
12. Gustav Johansson	86 SS Delfin	57.81
13. Fredrik Lager	86 Upsala SS	57.98
14. Andreas Schough	86 Malmö KK	58.45
15. Martin Johansson	87 S 71	58.52
16. Peter Boman	87 Umeå SS	59.23

400m FRISIM PO 13-14

1. Kim Grimberg	86 Sunnerbo Sim	4:10.23
2. Patrik Ericsson	86 Trelleborgs SS	4:12.56
3. Erik Ivinger	86 Norrköpings KK	4:18.15
4. Henrik Sjöholm	87 Helsingborgs SS	4:25.68
5. Johannes Wahlbeck	86 Helsingborgs SS	4:27.17
6. Simon Sjödin	86 Södertörns SS	4:29.48
7. Carl Johan Wittbeck	86 Norrköpings KK	4:29.70
8. Richard Wernersson	87 SK Elfsborg	4:30.92
9. Björn Persson	86 Helsingborgs SS	4:31.77
10. Peter Boman	87 Umeå SS	4:32.41
11. Krister Svensson	86 Alingsås SLS	4:32.83
12. Martin Escobar	87 Spårvägens SF	4:34.54
13. Mårten Hjert	86 Södertörns SS	4:35.34
14. Magnus Hansén	86 SK Elfsborg	4:36.43
15. Jonas Ulfskans	86 SK Triton	4:39.02
16. Andreas Schough	86 Malmö KK	4:41.28

1500m FRISIM PO 13-14

1. Kim Grimberg	86 Sunnerbo Sim	16:44.52
2. Patrik Ericsson	86 Trelleborgs SS	16:54.01
3. Johannes Wahlbeck	86 Helsingborgs SS	17:12.89
4. Erik Ivinger	86 Norrköpings KK	17:27.20
5. Henrik Sjöholm	87 Helsingborgs SS	17:33.79
6. Björn Persson	86 Helsingborgs SS	17:44.29
7. Richard Wernersson	87 SK Elfsborg	17:46.49
8. Tommy Sandberg	86 Norrköpings KK	17:47.45
9. Carl-Johan Wittbeck	86 Norrköpings KK	17:51.69
10. William Larsson	86 Karlskoga SF	17:58.47
11. Mitchell Hägglund	86 SPIF	17:59.02
12. Viktor Jönsson	86 Säffle SS	18:00.08
13. Martin Escobar	87 Spårvägens SF	18:02.97
14. Fredrik Persson	86 Göteborg Sim	18:09.92
15. Axel Lindberg	87 Jönköpings SS	18:14.25
16. Carl Wikblom	87 Sundsvalls SS	18:24.04

100m RYGGSIM PO 13-14

1. Pontus Renholm	86 SPIF	59.30
2. Jonas Ulfskans	86 SK Triton	1:00.87
3. Kim Grimberg	86 Sunnerbo Sim	1:03.33
4. Johan Fransson	86 Bromöllaortens SS	1:03.54
5. Pontus Hansson	86 Alingsås SLS	1:04.09
6. Krister Svensson	86 Alingsås SLS	1:04.68
7. Charlie Bostedt	86 Sollefteå ASS	1:04.87
8. Fredrik Lager	86 Upsala SS	1:05.30
9. Simon Sjödin	86 Södertörns SS	1:05.50
10. Oscar Björnberg	86 Göteborg Sim	1:05.61
11. Erik Ivinger	86 Norrköpings KK	1:05.66
12. Anders Malmberg	86 Spårvägens SF	1:05.70
13. Martin Escobar	87 Spårvägens SF	1:06.17
14. Erik Svensson	86 Sunnerbo Sim	1:07.23
15. Andreas Schough	86 Malmö KK	1:07.67
16. Maxim Kejzelman	86 Malmö KK	1:07.90

100m BRÖSTSIM PO 13-14

1. Filip Rudin	86 Trelleborgs SS	1:06.00
2. Mitchell Hägglund	86 SPIF	1:07.71
3. Jing-Sheng Vien	86 Kristianstads SLS	1:08.97
4. Fredrik Henlöv	86 Södertälje SS	1:10.18
5. William Larsson	86 Karlskoga SF	1:10.28
6. David Hyddmark	86 SK Poseidon	1:11.10
7. Johannes Wahlbeck	86 Helsingborgs SS	1:11.12
8. Eric Brandt	86 Vellinge-N SK	1:11.66
9. Kim Grimberg	86 Sunnerbo Sim	1:11.88
10. Jonas Ulfskans	86 SK Triton	1:12.65
11. Jimmy Ågren	86 Norrköpings KK	1:12.86
12. Stefan Jonsson	86 Södertörns SS	1:13.17
13. Anders Malmberg	86 Spårvägens SF	1:13.23
14. Håkan Emilsson	87 Deje SS	1:13.26
15. Stephen Kebke	87 Göteborg Sim	1:13.29
16. Erik Widell	87 Alingsås SLS	1:13.62

100m FJÄRILSIM PO 13-14

1. Patrik Ericsson	86 Trelleborgs SS	59.24
2. Pontus Renholm	86 SPIF	1:00.32
3. Mitchell Hägglund	86 SPIF	1:00.59
4. Kim Grimberg	86 Sunnerbo Sim	1:01.32
5. Martin Escobar	87 Spårvägens SF	1:02.10
6. Erik Sunnanbo	86 Järfälla SS	1:04.20
7. Jing-Sheng Vien	86 Kristianstads SLS	1:04.73
8. Peter Boman	87 Umeå SS	1:04.80
9. Dirench Özdemir	86 SK Neptun	1:05.22
10. Andreas Schough	86 Malmö KK	1:05.32
11. Carl Wikblom	87 Sundsvalls SS	1:05.64
12. Stefan Jonsson	86 Södertörns SS	1:05.90
13. Johan Norén	86 Landskrona SS	1:06.12
14. Alexander Grubaki	87 Täby Sim	1:06.28
15. Johan Fransson	86 Bromöllaorten	1:07.00
16. Björn Kristoffersson	86 SK Poseidon	1:07.39

GREN: 33 200m MEDLEY PO 13-14

1. Kim Grimberg	86 Sunnerbo Sim	2:13.35
2. Pontus Renholm	86 SPIF	2:15.88
3. Mitchell Hägglund	86 SPIF	2:16.93
4. Jing-Sheng Vien	86 Kristianstads SLS	2:17.50
5. Johannes Wahlbeck	86 Helsingborgs SS	2:20.94
6. David Hyddmark	86 SK Poseidon	2:21.74
7. Pontus Hansson	86 Alingsås SLS	2:23.11
8. Martin Escobar	87 Spårvägens SF	2:23.33
9. Patrik Ericsson	86 Trelleborgs SS	2:24.32
10. Simon Sjödin	86 Södertörns SS	2:24.55
11. Jonas Ulfskans	86 SK Triton	2:24.80
12. Torbjörn Paulsson	87 Eslövs SS	2:26.45
13. William Larsson	86 Karlskoga SF	2:27.29
14. Jimmy Ågren	86 Norrköpings KK	2:28.32
15. Carl Wikblom	87 Sundsvalls SS	2:30.27

400m MEDLEY PO 13-14

1. Kim Grimberg	86 Sunnerbo Sim	4:41.48
2. Pontus Renholm	86 SPIF	4:47.40
3. Patrik Ericsson	86 Trelleborgs SS	4:51.02
4. Johannes Wahlbeck	86 Helsingborgs SS	4:51.76
5. Jing-Sheng Vien	86 Kristianstads SLS	4:59.36
6. Simon Sjödin	86 Södertörns SS	5:00.82
7. David Hyddmark	86 SK Poseidon	5:02.34
8. Martin Escobar	87 Spårvägens SF	5:03.11
9. Jonas Ulfskans	86 SK Triton	5:03.42
10. Erik Svensson	86 Sunnerbo Sim	5:03.43
11. Sven Svensson	87 Sunnerbo Sim	5:03.71
12. Jimmy Ågren	86 Norrköpings KK	5:06.33
13. Richard Wernersson	87 SK Elfsborg	5:06.36
14. William Larsson	86 Karlskoga SF	5:06.38
15. Dirench Özdemir	86 SK Neptun	5:06.53
16. Pontus Hansson	86 Alingsås SLS	5:09.15

100m FRISIM FL 11-12

1. Malin Wiberg	88 SK Neptun	1:00.84
2. Magdalena Kuras	88 Malmö KK	1:01.52
3. Jonna Nybäck	88 Köpings SS	1:02.91
4. Lotte Hansson	89 Helsingborgs SS	1:03.50
5. Emilia Nilsson	88 Linköpings ASS	1:03.52
6. Sara Englund	88 Tyresö SS	1:03.73
7. Ann-L Jakobsson	88 Fagersta SK	1:03.92
8. Jenny Ask	88 Kristianstads SLS	1:04.53
9. Elin Harnebrandt	88 S 02	1:04.58
10. Emma Wessman	88 Växjö SS	1:04.71
11. Marie Christensen	88 SK Triton	1:05.08
12. Angelica Persson	88 Sösdala SS	1:05.48
13. Astrid Armgarth	88 Linköpings ASS	1:05.78
14. Emelie Eriksson	88 S 02	1:06.18
15. Terese Olofsson	88 Sandvikens SoH	1:06.70
16. Eva-Lina Dahlén	88 S 02	1:07.49

400m FRISIM FL 11-12

1. Malin Wiberg	88 SK Neptun	4:41.99
2. Emilia Nilsson	88 Linköpings ASS	4:42.75
3. Astrid Armgarth	88 Linköpings ASS	4:47.08
4. Magdalena Kuras	88 Malmö KK	4:50.70
5. Ann-L Jakobsson	88 Fagersta SK	4:52.68
6. Therese Persson	88 SSet Delfin	4:57.16
7. Angelica Persson	88 Sösdala SS	4:57.99
8. Josefin Hallmén	88 Linköpings ASS	4:58.83
9. Hanna Landgren	88 SK Lödde	5:00.89
10. Jennie Vellner	88 Jönköpings SS	5:02.22
11. Jenny Ask	88 Kristianstads SLS	5:02.36
12. Therese Björk	88 SK Triton	5:03.26
13. Sandra Ljubisavljevic	88 SK Neptun	5:03.31
14. Sara Wahlberg	88 SK Neptun	5:03.33
15. Hanna Grönberg	88 Södertörns SS	5:05.38
16. Elin Harnebrandt	88 S 02	5:05.44

100m RYGGSIM FL 11-12

1. Emilia Nilsson	88 Linköpings ASS	1:10.30
2. Sara Englund	88 Tyresö SS	1:10.61
3. Elin Harnebrandt	88 S 02	1:11.08
4. Kristina Johansson	88 Karlstads SS	1:11.98
5. Magdalena Kuras	88 Malmö KK	1:12.41
6. Emma Wessman	88 Växjö SS	1:12.69
7. Alexendra Wallbäck	89 Malmö KK	1:13.02
8. Marie Christensson	88 SK Triton	1:14.15
9. Jenny Swedin	88 Helsingborgs SS	1:14.65
10. Lotte Hansson	89 Helsingborgs SS	1:15.10
11. Josefin Håbbe-Torold	88 Ystads SS	1:15.47
12. Elin Jonasson	88 Oskarshamns SS	1:15.88

13. Angelica Persson	88 Sösdala SS	1:16.01
14. Jenny Nilsson	88 Osby SS	1:16.03
15. Jennica Pettersson	88 Finspångs SK	1:16.15
16. Hanna Landgren	88 SK Lödde	1:18.05

100m BRÖSTSIM FL 11-12

1. Malin Wiberg	88 SK Neptun	1:16.58
2. Mariel Cronström	88 Malmö KK	1:16.72
3. Therese Lövgren	88 Sundsvalls SS	1:17.16
4. Astrid Armgarth	88 Linköpings ASS	1:17.39
5. Jenny Ask	88 Kristianstads SLS	1:18.52
6. Susanna Persson	88 KKen Karpen	1:20.05
7. Ida Björnsson	89 Osby SS	1:20.90
8. Bellan Gustafsson-Ribaniu	88 SK Neptun	1:21.10
9. Sarah Bruder	88 Finspångs SK	1:21.93
10. Elin Hafström	88 Malmö KK	1:21.98
11. Sofia Brockmar	88 Göteborg Sim	1:22.12
12. Lotte Hansson	89 Helsingborgs SS	1:22.20
13. Emilia Nilsson	88 Linköpings ASS	1:22.37
14. Kristin Ericsson	88 Harnäs-Skutskär	1:22.38
15. Emma Ekman	89 Ludvika SS	1:22.54
16. Magdalena Kuras	88 Malmö KK	1:24.05

100m FJÄRILSIM FL 11-12

1. Emilia Nilsson	88 Linköpings ASS	1:08.19
2. Therese Persson	88 SSet Delfin	1:11.63
3. Josefina Lockner	88 Sundsvalls SS	1:12.17
4. Sara Thyden	89 Kalmar SS	1:12.96
5. Magdalena Kuras	88 Malmö KK	1:13.21
6. Elin Harnebrandt	88 S 02	1:13.30
7. Sara Roslund	88 Osby SS	1:13.58
8. Julia Larsson	88 SK Vänersborg	1:13.59
9. Ann-L Jakobsson	88 Fagersta SK	1:14.11
10. Hanna Landgren	88 SK Lödde	1:14.67
11. Hanna Grönberg	88 Södertörns SS	1:15.34
12. Matilda Larsson	88 Skäret SS	1:16.49
13. Terese Wallgren	88 Kungsbacka SS	1:16.78
14. Emma Wessman	88 Växjö SS	1:16.85
15. Eva-Lina Dahlen	88 S 02	1:18.89
16. Josefin Håbbe-Torold	88 Ystads SS	1:19.70

200m MEDLEY FL 11-12

1. Emilia Nilsson	88 Linköpings ASS	2:27.98
2. Malin Wiberg	88 SK Neptun	2:30.65
3. Astrid Armgarth	88 Linköpings ASS	2:32.63
4. Magdalena Kuras	88 Malmö KK	2:32.73
5. Alexandra Wallbäck	89 Malmö KK	2:36.90
6. Therese Persson	88 SSet Delfin	2:38.87
7. Therese Björk	88 SK Triton	2:39.83
8. Hanna Grönberg	88 Södertörns SS	2:39.95
9. Emma Wessman	88 Växjö SS	2:40.01
10. Sara Wahlberg	88 SK Neptun	2:40.60
11. Hanna Landgren	88 SK Lödde	2:41.20
12. Ann-L Jakobsson	88 Fagersta SK	2:41.24
13. Sara Roslund	88 Osby SS	2:41.94
14. Sara Nilsson	88 SK Hajen	2:42.57
15. Lotte Hansson	89 Helsingborgs SS	2:44.54
Elin Harnebrandt	88 S 02	DSQ

100m FRISIM PO 11-12

1. Tomas Andersson	88 Harnäs-Skutskär	59.83
2. Pontus Ericsson	88 Trelleborgs SS	1:00.57
3. Odd Spångberg	88 Solna SS	1:00.58
4. Sebastian Wikström	88 Upsala SS	1:01.31
5. Björn Sandback	88 Västerås SS	1:01.97
6. Rasmus Brock	88 SK Lödde	1:02.92
7. Daniel Windolf	88 Linköpings ASS	1:03.34
8. Martin Brodelius	88 SK Hajen	1:03.81
9. Björn Höckerfelt	88 Kalmar SS	1:04.10
10. Joakim Holmström	89 Vellinge-N SK	1:04.40
11. Fredrik Christensson	88 SK Ran	1:04.48
12. Mattias Lundberg	88 SK Hajen	1:05.36
13. Jesper Åkesson	88 SK Ran	1:05.63
14. Joakim Bakklund	89 Malmö KK	1:05.68
15. Jeffery Luckhurst	88 SK Neptun	1:05.99
16. Jonathan Alestam	89 Malmö KK	1:08.87

400m FRISIM PO 11-12

1. Sebastian Wikström	88 Upsala SS	4:41.38
2. Pontus Ericsson	88 Trelleborgs SS	4:43.76
3. Daniel Windolf	88 Linköpings ASS	4:47.34
4. Björn Höckerfelt	88 Kalmar SS	4:49.60
5. Tomas Andersson	88 Harnäs-Skutskär	4:49.99
6. Emil Johnsson	88 Ängelholms SS	4:54.55
7. Jeffery Luckhurst	88 SK Neptun	4:55.09
8. Björn Sandback	88 Västerås SS	4:57.95
9. Adel El-Adawy	88 Täby Sim	4:58.50
10. Adam Olsson	88 Trelleborgs SS	5:00.15
11. Rasmus Hellström	88 Järfälla SS	5:00.51
12. Jesper Åkesson	88 SK Ran	5:01.29
13. Kristian Westher	88 Ängelholms SS	5:03.09
14. Mattias Lundberg	88 SK Hajen	5:04.11
15. Tobias Törnström	88 Linköpings ASS	5:07.30
Jonathan Alestam	89 Malmö KK	DSQ

100m RYGGSIM PO 11-12

1. Rasmus Hellström	88 Järfälla SS	1:09.17
2. Pontus Ericsson	88 Trelleborgs SS	1:09.64
3. Martin Brodelius	88 SK Hajen	1:09.91
4. Sebastian Wikström	88 Upsala SS	1:10.76
5. Mark Möller-Bengtsson	88 SK Triton	1:12.32
6. Daniel Windolf	88 Linköpings ASS	1:13.16
7. Fredrik Roslund	88 Klippans SS	1:13.44
8. Adam Olsson	88 Trelleborgs SS	1:13.59
9. Tomas Andersson	88 Harnäs-Skutskär	1:13.91
10. Pontus Flodqvist	88 SK Neptun	1:14.03
11. Nikola Stojmenovic	88 Norrköpings KK	1:14.55
12. Robin Andreasson	88 Mölndals ASS	1:14.80
13. Jonathan Alestam	89 Malmö KK	1:14.92
14. Adel El-Adawy	88 Täby Sim	1:15.97
15. Christian Dimell	89 Norrköpings KK	1:16.11
16. Jesper Åkesson	88 SK Ran	1:16.75

100m BRÖSTSIM PO 11-12

1. Odd Spångberg	88 Solna SS	1:16.39
2. Filip Vrgoc	88 SK Triton	1:20.08
3. Jesper Åkesson	88 SK Ran	1:21.01
4. Mattias Lundberg	88 SK Hajen	1:22.51
5. Denny Nelson	89 Jönköpings SS	1:23.45
6. Daniel Windolf	88 Linköpings ASS	1:23.58
Kenn Sörensen	89 Vellinge-N SK	1:23.58
8. Daniel Callbo	88 Turebergs SK	1:23.63
9. Johan Wikblom	88 Sundsvalls SS	1:23.93
10. Joakim Holmström	89 Vellinge-N SK	1:24.22
11. Tomas Johansson	88 Skäret SS	1:25.18
12. Niklas Kalnkvist	88 Upplands-Bro SS	1:25.99
13. Tomas Andersson	88 Harnäs-Skutskär	1:26.28
14. Jonathan Alestam	89 Malmö KK	1:27.44
15. Daniel Nilsson	89 Malmö KK	1:27.93
Rasmus Brock	88 SK Lödde	DSQ

100m FJÄRILSIM PO 11-12

1. Odd Spångberg	88 Solna SS	1:09.21
2. Joakim Holmström	89 Vellinge-N SK	1:11.97
3. Daniel Windolf	88 Linköpings ASS	1:12.25
4. Adam Olsson	88 Trelleborgs SS	1:12.53
5. Viktor Viveland	88 Linköpings ASS	1:12.80
6. Sebastian Wikström	88 Upsala SS	1:12.85
7. Rasmus Hellström	88 Järfälla SS	1:13.23
8. Denny Nelson	89 Jönköpings SS	1:14.89
9. Tomas Andersson	88 Harnäs-Skutskär	1:15.06
10. Peter Hellström	88 Örnsköldsviks ASS	1:15.19
11. Jonas Pedersen-Hardebrant	88 SK Ran	1:16.37
12. Johan Wikblom	88 Sundsvalls SS	1:16.71
13. Björn Höckerfelt	88 Kalmar SS	1:16.74
14. Jonathan Alestam	89 Malmö KK	1:16.77
15. Joakim Bakklund	89 Malmö KK	1:17.01
16. Adel El-Adawy	88 Täby Sim	1:17.70

200m MEDLEY PO 11-12

1. Sebastian Wikström	88 Upsala SS	2:32.09
2. Tomas Andersson	88 Harnäs-Skutskär	2:33.26
3. Daniel Windolf	88 Linköpings ASS	2:33.47
4. Björn Höckerfelt	88 Kalmar SS	2:37.64
5. Adam Olsson	88 Trelleborgs SS	2:37.81
6. Pontus Ericsson	88 Trelleborgs SS	2:37.97
7. Rasmus Hellström	88 Järfälla SS	2:38.11
8. Denny Nelson	89 Jönköpings SS	2:38.44
9. Joakim Holmström	89 Vellinge-N SK	2:39.92
10. Jonathan Alestam	89 Malmö KK	2:40.32
11. Mattias Lundberg	88 SK Hajen	2:42.37
12. Jesper Åkesson	88 SK Ran	2:42.90
13. Peter Hellström	88 Örnsköldsviks ASS	2:43.93
14. Jonas Pedersen-Hardebrant	88 SK Ran	2:45.42
15. Tobias Törnström	88 Linköpings ASS	2:48.24
Markus Gullstrand	88 Ystads SS	AVBRÖT

4*100m FRISIM FL 16 O.Y

1. Jönköping Lag1	Jönköpings SS	3:57.73
2. Poseidon Lag1	SK Poseidon	3:57.88
3. Västerås Lag1	Västerås SS	3:59.11
4. Linköping Lag1	Linköpings ASS	4:01.26
5. Skk Lag1	Stockholms KK	4:02.16
6. Södertörn	Södertörns SS	4:04.01
7. Väsby Lag1	Väsby SS	4:04.28
8. Kalmar Lag1	Kalmar SS	4:04.51
9. Linköping Lag2	Linköpings ASS	4:08.02
10. Skäret Lag1	Skäret SS	4:08.26
11. Södertälje Lag1	Södertälje SS	4:09.36
12. SK Triton	SK Triton	4:09.43
13. Sundsvall SS	Sundsvalls SS	4:09.49
14. SS Delfin	SSet Delfin	4:10.81
15. Malmö Lag1	Malmö KK	4:11.08
Norrköping KK	Norrköpings KK	DSQ

4*100m MEDLEY FL 16 O.Y

1. Jönköping Lag1	Jönköpings SS	4:21.28
2. Västerås Lag1	Västerås SS	4:26.10
3. Poseidon Lag1	SK Poseidon	4:26.73
4. Linköping Lag1	Linköpings ASS	4:30.36
5. Trelleborg Lag1	Trelleborgs SS	4:31.06
6. Kalmar Lag1	Kalmar SS	4:32.46
7. Skk Lag1	Stockholms KK	4:33.94
8. Södertälje Lag1	Södertälje SS	4:34.59
9. Göteborgs Sim	Göteborg Sim	4:34.68
10. SK Triton	SK Triton	4:35.06
11. Helsingborg Lag1	Helsingborgs SS	4:37.20
12. Gävle SS	Gävle SS	4:39.24
13. SK Lödde	SK Lödde	4:39.97
14. Spårvägen	Spårvägens SF	4:40.73
Örebro	Örebro Simallians	DSQ
Södertörn	Södertörns SS	DSQ

4*100m MEDLEY PO 16 OY

1. Kalmar Lag1	Kalmar SS	3:57.79
2. Trelleborg Lag1	Trelleborgs SS	4:00.02
3. SK Neptun	SK Neptun	4:03.30
4. Linköping Lag1	Linköpings ASS	4:03.57
5. Malmö Lag1	Malmö KK	4:05.95
6. Polisens IF Lag1	SPIF	4:06.54
7. SK Lödde	SK Lödde	4:07.91
8. Poseidon Lag1	SK Poseidon	4:11.09
9. Uppsala SS	Upsala SS	4:11.52
10. Spårvägen	Spårvägens SF	4:13.09
11. Kristianstads SLS	Kristianstads SLS	4:13.29
12. Väsby Lag1	Väsby SS	4:14.11
13. Jönköping Lag1	Jönköpings SS	4:14.19
14. Vellinge Lag1	Vellinge-N SK	4:14.39
15. Norrköping KK	Norrköpings KK	4:19.59
SK Elfsborg Lag1	SK Elfsborg	DSQ

GREN: 43 4*100m FRISIM PO 16 O.Y

1. Trelleborg Lag1	Trelleborgs SS	3:36.21
2. Malmö Lag1	Malmö KK	3:37.02
3. Linköping Lag1	Linköpings ASS	3:37.70
4. Kalmar Lag1	Kalmar SS	3:38.13
5. SK Neptun	SK Neptun	3:38.18
6. Väsby Lag1	Väsby SS	3:42.51
7. Jönköping Lag1	Jönköpings SS	3:46.01
8. Spårvägen	Spårvägens SF	3:46.12
9. Vellinge Lag1	Vellinge-N SK	3:46.14
10. Uppsala SS	Upsala SS	3:47.29
11. Kristianstads SLS	Kristianstads SLS	3:47.39
12. SK Lödde	SK Lödde	3:47.78
13. Poseidon Lag1	SK Poseidon	3:48.37
14. Helsingborg Lag1	Helsingborgs SS	3:49.04
15. S71 Lag1	S 71	3:53.36

4*100m MEDLEY FL 13 O.Y

1. Linköping Lag1	Linköpings ASS	4:45.06
2. Kristianstads SLS	Kristianstads SLS	4:48.05
3. Värnamo	Värnamo SS	4:49.34
4. Malmö Lag1	Malmö KK	4:49.78
5. S 02	S 02	4:50.16
6. Sundsvall SS	Sundsvalls SS	4:50.24
7. Spårvägen	Spårvägens SF	4:53.97
8. Helsingborg Lag1	Helsingborgs SS	4:55.44
9. Helsingborg Lag2	Helsingborgs SS	4:57.25
10. SK Triton	SK Triton	4:58.55
11. Södertörn	Södertörns SS	4:58.92
12. Skäret Lag1	Skäret SS	5:01.32
13. Fagersta	Fagersta SK	5:01.87
14. S71 Lag1	S 71	5:03.24
15. Växjö SS	Växjö SS	5:04.34
SK Neptun	SK Neptun	DSQ

4*100m FRISIM FL 13 O.Y

1. SK Neptun	SK Neptun	4:10.95
2. Linköping Lag1	Linköpings ASS	4:12.98
3. Värnamo	Värnamo SS	4:15.64
4. Kristianstads SLS	Kristianstads SLS	4:16.23
5. S 02	S 02	4:18.89
6. Helsingborg Lag1	Helsingborgs SS	4:19.41
7. Malmö Lag1	Malmö KK	4:20.54
8. SS Delfin	SSet Delfin	4:21.85
9. Södertörn	Södertörns SS	4:23.88
10. Fagersta	Fagersta SK	4:24.55
11. Trelleborg Lag1	Trelleborgs SS	4:25.22
12. S71 Lag1	S 71	4:28.02
13. Växjö SS	Växjö SS	4:29.11
14. Täby Sim	Täby Sim	4:29.72
15. Osby	Osby SS	4:29.95
16. SK Ran	SK Ran	4:30.66

4*100m FRISIM PO 13 O.Y

1. Helsingborg Lag1	Helsingborgs SS	4:04.51
2. Hajen	SK Hajen	4:10.47
3. Sundsvall SS	Sundsvalls SS	4:11.13
4. Vellinge Lag1	Vellinge-N SK	4:13.21
5. Järfälla S	Järfälla SS	4:14.50
6. Spårvägen	Spårvägens SF	4:14.59
7. Kungsbacka SS	Kungsbacka SS	4:14.96
8. Uppsala SS	Upsala SS	4:16.07
9. Poseidon Lag1	SK Poseidon	4:17.60
10. Eslövs SS	Eslövs SS	4:18.95
11. Malmö Lag1	Malmö KK	4:19.36
12. Polisens IF Lag1	SPIF	4:20.28
13. Sunnerbo Sim	Sunnerbo Sim	4:20.34
14. SK Elfsborg Lag1	SK Elfsborg	4:21.07
15. Linköping Lag1	Linköpings ASS	4:22.77
16. SK Neptun	SK Neptun	4:23.81

4*100m MEDLEY PO 13 O.Y

1. Helsingborg Lag1	Helsingborgs SS	4:37.00
2. Järfälla S	Järfälla SS	4:41.47
3. Spårvägen	Spårvägens SF	4:41.55
4. Sundsvall SS	Sundsvalls SS	4:43.76
5. Uppsala SS	Upsala SS	4:46.83
6. Täby Sim	Täby Sim	4:47.51
7. Hajen	SK Hajen	4:48.29
8. Umeå SS	Umeå SS	4:49.34
9. Polisens IF Lag1	SPIF	4:51.44
10. Västerås Lag1	Västerås SS	4:51.88
11. SK Neptun	SK Neptun	4:52.97
12. SK Elfsborg Lag1	SK Elfsborg	4:53.36
13. SK Triton	SK Triton	4:54.10
14. Poseidon Lag1	SK Poseidon	4:55.66
15. Linköping Lag1	Linköpings ASS	5:00.95
Vellinge Lag1	Vellinge-N SK	DSQ

JSM I SIMNING (25 M)

Handen 30 nov - 3 dec 2000

50 FRISIM DAMER

1. Annica Löfstedt	**82 5457 Örebro SA**	**26.21**
2. Cathrin Carlzon	**83 5228 Södertörns SS**	**26.48**
3. Emma Pålsson	**82 6929 Trelleborgs SS**	**26.61**
4. Cecilia Andersson	**83 7242 Gävle SS**	**26.94**
5. Marianne Lionell	**83 5480 Södertälje SS**	**26.97**
6. Martina Lodin	**84 6466 Gävle SS**	**26.99**
7. Hanna Eriksson	**84 5481 Södertälje SS**	**27.41**
8. Annalena Hansson	**84 6745 Stockholms KK**	**27.54**
9. Sandra Steffensen	82 7074 Trelleborgs SS	27.30
10. Emma Holmqvist	86 5097 SK Poseidon	27.33
11. Dimitra Markopoulou	82 7347 Spårvägens SF	27.38
12. Josefine Walker	85 5901 SK Götene	27.43
13. Denise Helgesson	84 7954 Väsby SS	27.44
14. Caroline Steen	84 6409 Ängelholms SS	27.50
Caroline Steffensen	84 7076 Trelleborgs SS	27.50
16. Marina Sandback	84 5066 Västerås SS	27.62
17. Mariel Andersson	84 5569 Skäret SS	27.63
18. Caroline Hermansson	84 7705 Norrköpings KK	27.89
19. Karin Aspengren	82 7887 Umeå SS	27.96
20. Cecilia Blom	83 6794 KSLS	28.00
21. Sofia Höglund	82 7008 SK Ran	28.01
22. Carolina Wallin	83 6486 Stockholms KK	28.10
23. Sabina Marcus	82 7064 SK Neptun	28.13
24. Karin Sunnanbo	82 5263 Järfälla SS	28.26
25. Maria Frenning	82 7915 Kungsbacka SS	28.27
26. Caroline Fasth	84 6381 Upplands-Bro SS	28.60
27. Erika Gustavsson	84 5354 Växjö SS	28.70

100 FRISIM DAMER

1. Ida Mattsson	**85 8093 SK Triton**	**56.97**
2. Sandra Steffensen	**82 7074 Trelleborgs SS**	**58.04**
Cathrin Carlzon	**83 5228 Södertörns SS**	**58.04**
4. Linda Erlandsson	**83 5121 Malmö KK**	**58.09**
5. Annica Löfstedt	**82 5457 Örebro SA**	**58.26**
6. Denise Helgesson	**84 7954 Väsby SS**	**58.61**
7. Emma Holmqvist	**86 5097 SK Poseidon**	**59.03**
8. Emma Pålsson	**82 6929 Trelleborgs SS**	**59.14**
9. Linda Knutsson	85 5550 Linköpings ASS	59.32
10. Marianne Lionell	83 5480 Södertälje SS	59.35
11. Cecilia Andersson	83 7242 Gävle SS	59.61
12. Karin Aspengren	82 7887 Umeå SS	1:00.06
13. Anna Csik	85 5215 SPIF	1:00.37
14. Lisa Alm	85 5072 Västerås SS	1:00.51
15. Johanna Manhag	83 7009 Malmö KK	1:00.55
16. Dimitra Markopoulou	82 7347 Spårvägens SF	1:00.66
17. Mariel Andersson	84 5569 Skäret SS	1:00.71
18. Emma Andersson	82 5042 KSLS	1:00.72
19. Gabriella Fagundez	85 6310 Landskrona SS	1:00.73
20. Caroline Hermansson	84 7705 Norrköpings KK	1:00.78
21. Jenny Lewis	82 6946 S 77	1:00.87
22. Sabina Marcus	82 7064 SK Neptun	1:00.98

200 FRISIM DAMER

1. Ida Mattsson	**85 8093 SK Triton**	**2:01.92**
2. Ann Berglund	**84 5117 Jönköping**	**2:02.17**
3. Linda Erlandsson	**83 5121 Malmö KK**	**2:02.84**
4. Cathrin Carlzon	**83 5228 Södertörns SS**	**2:03.42**
5. Sandra Steffensen	**82 7074 Trelleborgs SS**	**2:04.95**
6. Charlotta Svensson	**82 6535 SK Lödde**	**2:05.25**
7. Denise Helgesson	**84 7954 Väsby SS**	**2:06.51**
8. Eva Berglund	**84 5116 Jönköpings SS**	**2:06.61**
9. Linn Akkad	82 7145 Malmö KK	2:07.45
10. Marina Sandback	84 5066 Västerås SS	2:08.11
11. Linda Knutsson	85 5550 Linköpings ASS	2:09.74
12. Malin Wenell	83 8874 Oskarshamn	2:10.26
13. Anna Johansson	84 5628 Karlstads SS	2:10.99
14. Annika Selmkvist	82 7125 Jönköpings SS	2:11.86
15. Johanna Manhag	83 7009 Malmö KK	2:12.32
16. Jenny Lewis	82 6946 S 77	2:12.93
17. Sofie Miklasson	84 6418 Södertörns SS	2:13.45

400 FRISIM DAMER

1. Ann Berglund	**84 5117 Jönköpings SS**	**4:12.72**
2. Ida Mattsson	**85 8093 SK Triton**	**4:16.58**
3. Charlotta Svensson	**82 6535 SK Lödde**	**4:20.25**
4. Linn Akkad	**82 7145 Malmö KK**	**4:23.34**
5. Linda Erlandsson	**83 5121 Malmö KK**	**4:24.83**
6. Annelie Andersson	**82 5380 SK Neptun**	**4:28.46**
7. Frida Wallin	**83 5034 Malmö KK**	**4:32.88**
8. Therese Gustafsson	**84 7706 Norrköpings KK**	**4:33.75**

10. Helena Lidén	83 5429 Spårvägens SF	4:35.53
11. Helen Lidman	83 7323 Danderyds SK	4:36.11
12. Linda Jönsson	85 6150 Ystads SS	4:36.62
13. Anna Johansson	84 5628 Karlstads SS	4:36.66
14. Emma Nielsen	86 7124 Jönköpings SS	4:38.73
15. Sofie Mikiasson	84 6418 Södertörns SS	4:38.76

800 FRISIM DAMER

1. Ann Berglund	**84 5117 Jönköpings SS**	**8:40.26**
2. Annelie Andersson	**82 5380 SK Neptun**	**8:59.64**
3. Linn Akkad	**82 7145 Malmö KK**	**9:00.80**
4. Therese Gustafsson	**84 7706 Norrköpings KK**	**9:13.09**
5. Petra Allestad	**85 5148 Roma IF**	**9:16.49**
6. Linda Jönsson	**85 6150 Ystads SS**	**9:17.65**
7. Frida Wallin	**83 5034 Malmö KK**	**9:18.07**
8. Anna Johansson	**84 5628 Karlstads SS**	**9:20.64**
9. Helena Lidén	83 5429 Spårvägens SF	9:22.32
10. Sofia Cederquist	86 7128 Jönköpings SS	9:24.06
11. Emma Nielsen	86 7124 Jönköpings SS	9:26.48
12. Sandra Johansson	85 5527 Linköpings ASS	9:26.89
13. Sofie Mikiasson	84 6418 Södertörns SS	9:29.55
14. Annika Selmkvist	82 7125 Jönköpings SS	9:33.00
15. Anni Jansson	85 5291 Väsby SS	9:33.35
16. Ida Sandin	85 6509 Wisby SS	9:37.95
17. Katarina Höije	82 5679 Malmö KK	9:38.08
18. Elaine Åstrand	84 5108 Jönköpings SS	9:39.15
19. Jessica Wallin	85 5432 Spårvägens SF	9:46.96
20. Angelica Borg	84 6027 Vellinge-N SK	9:47.46
21. Jenny Samuelsson	83 5112 Jönköpings SS	9:47.52

4X50 FRISIM DAMER

1. Tss Damer Lag 1	**Trelleborgs SS**	**1:46.43**
2. Mkk 1	**Malmö KK**	**1:48.38**
3. Södertörn SS	**Södertörns SS**	**1:48.63**
4. Södertälje Lag 1	**Södertälje SS**	**1:49.01**
5. Skk	**Stockholms KK**	**1:49.21**
6. Västerås SS	**Västerås SS**	**1:49.70**
7. S77 Stenungsund	**S 77**	**1:50.33**
8. Väsby	**Väsby SS**	**1:50.62**
9. Gävle SS Damer	Gävle SS	1:50.62
10. Jönköpings SS Lag 1	Jönköpings SS	1:50.96
11. Neptun	SK Neptun	1:50.99
12. Lass Lag	35 9999 Linköpings ASS	1:51.01
13. Ksls	KSLS	1:51.11
14. Äss Lag 1 Damer	Ängelholms SS	1:51.36
15. Ösa	Örebro SA	1:52.18
16. Växjö SS Lag 1 D	Växjö SS	1:52.26
17. SK Ran	SK Ran	1:52.65
18. Kbss	Kungsbacka SS	1:52.96
19. SK Laxen	SK Laxen	1:53.12
20. Göteborg Sim	Göteborg Sim	1:54.51
Poseidon Lag 1	SK Poseidon	DSQ

4X100 FRISIM DAMER

1. Tss Damer Lag 1	**Trelleborgs SS**	**3:53.57**
2. Mkk 1	**Malmö KK**	**3:54.94**
3. Södertörn SS	**Södertörns SS**	**3:56.70**
4. Kalmar	**Kalmar SS**	**3:56.82**
5. Ksls	**KSLS**	**4:00.12**
6. Väsby	**Väsby SS**	**4:00.19**
7. Jönköpings SS Lag 1	**Jönköpings SS**	**4:01.81**
8. S77 Stenungsund	**S 77**	**4:02.38**
9. Neptun	SK Neptun	4:00.71
Poseidon Lag 1	SK Poseidon	4:00.71
11. Västerås SS	Västerås SS	4:01.91
12. Lass Lag	35 9999 Linköpings ASS	4:02.36
13. Södertälje Lag 1	Södertälje SS	4:03.01
14. Gävle SS Damer	Gävle SS	4:03.27
15. Skk	Stockholms KK	4:03.44
16. Jönköpings SS Lag 2	Jönköpings SS	4:04.45
17. Kbss	Kungsbacka SS	4:05.55
18. Växjö SS Lag 1 D	Växjö SS	4:05.98
19. Norrköpings KK	Norrköpings KK	4:06.09
20. SK Ran	SK Ran	4:06.91
21. Göteborg Sim	Göteborg Sim	4:08.66
22. Umeå SS	Umeå SS	4:12.72

4X200 FRISIM DAMER

1. Jönköpings SS Lag 1	**Jönköpings SS**	**8:28.69**
2. Tss Damer Lag 1	**Trelleborgs SS**	**8:31.03**
3. Mkk 1	**Malmö KK**	**8:32.03**
4. Södertörn SS	**Södertörns SS**	**8:33.41**
5. Kalmar	**Kalmar SS**	**8:34.39**
6. Väsby	**Väsby SS**	**8:36.65**
7. Västerås SS	**Västerås SS**	**8:45.82**
8. Lass Lag	**35 9999 Linköpings ASS**	**8:47.57**
9. Neptun	SK Neptun	8:50.14
10. Ksls	KSLS	8:51.43
11. Poseidon Lag 1	SK Poseidon	8:55.46
12. SK Triton	SK Triton	8:57.91
13. Jönköpings SS Lag 2	Jönköpings SS	8:58.23
14. Ystad	Ystads SS	8:59.14
15. Umeå SS	Umeå SS	9:09.49

100 RYGGSIM DAMER

Jennie Lindh	**84 8047 Kalmar SS**	**29.77**
Mariel Andersson	**84 5569 Skäret SS**	**30.17**
Karin Aspengren	**82 7887 Umeå SS**	**30.44**
Charlotta Svensson	**82 6535 SK Lödde**	**30.72**
Carin Möller	**83 8039 Kalmar SS**	**30.74**
Ida Mattsson	**85 8093 SK Triton**	**30.85**
Erika Hegestig	**85 5107 Jönköpings SS**	**31.34**
Cecilia Blom	**83 6794 KSLS**	**31.47**
Johanna Fahlén	83 5071 Västerås SS	31.45
Rebecca Persson	85 6226 Karlshamns SK	31.45
Kristin Ivarsson	85 7291 Umeå SS	31.67
Emma Holmqvist	86 5097 SK Poseidon	31.72
Caroline Steffensen	84 7076 Trelleborgs SS	31.76
Sarah Sundin	87 7247 Söderhamns SS	31.78
Emelie Olsson	85 7077 Trelleborgs SS	31.82
Kim Ödin	85 7078 Trelleborgs SS	31.84
Martina Hegestig	82 5110 Jönköpings SS	31.99
Pantea Fard	87 5048 KSLS	32.10
Elin Lindholm	87 6601 Spårvägens SF	32.21
Christina Sjöholm	86 7336 SK Elfsborg	32.32
Anna Gunnarsson	84 8735 Kungsbacka SS	32.41
Helen Lidman	83 7323 Danderyds SK	32.70

100 RYGGSIM DAMER

1. Carin Möller	**83 8039 Kalmar SS**	**1:03.75**
2. Jennie Lindh	**84 8047 Kalmar SS**	**1:04.68**
3. Mariel Andersson	**84 5569 Skäret SS**	**1:04.81**
4. Charlotta Svensson	**82 6535 SK Lödde**	**1:04.96**
5. Kim Ödin	**85 7078 Trelleborgs SS**	**1:05.51**
6. Cecilia Blom	**83 6794 KSLS**	**1:05.59**
7. Johanna Fahlén	**83 5071 Västerås SS**	**1:06.27**
8. Erika Hegestig	**85 5107 Jönköpings SS**	**1:06.86**
9. Eva Berglund	84 5116 Jönköpings SS	1:06.13
10. Karin Aspengren	82 7887 Umeå SS	1:06.17
11. Cathrin Carlzon	83 5228 Södertörns SS	1:06.19
12. Hanna Gustavsson	83 8554 Osby SS	1:06.22
13. Rebecca Persson	85 6226 Karlshamns SK	1:06.25
14. Helen Lidman	83 7323 Danderyds SK	1:06.47
15. Emma Holmqvist	86 5097 SK Poseidon	1:06.69
16. Martina Hegestig	82 5110 Jönköpings SS	1:07.17
17. Pantea Fard	87 5048 KSLS	1:08.63
18. Jenny Lööf	82 6087 Ystads SS	1:08.65
19. Emelie Olsson	85 7077 Trelleborgs SS	1:09.13
20. Sarah Sundin	87 7247 Söderhamns SS	1:09.33

200 RYGGSIM DAMER

1. Charlotta Svensson	**82 6535 SK Lödde**	**2:16.10**
2. Helen Lidman	**83 7323 Danderyds SK**	**2:19.79**
3. Kim Ödin	**85 7078 Trelleborgs SS**	**2:19.93**
4. Erika Hegestig	**85 5107 Jönköpings SS**	**2:20.19**
5. Carin Möller	**83 8039 Kalmar SS**	**2:20.42**
6. Cecilia Blom	**83 6794 KSLS**	**2:20.58**
7. Johanna Fahlén	**83 5071 Västerås SS**	**2:21.26**
8. Eva Berglund	**84 5116 Jönköpings SS**	**2:21.95**
9. Mariel Andersson	84 5569 Skäret SS	2:21.99
10. Rebecca Persson	85 6226 Karlshamns SK	2:22.96
11. Hanna Gustavsson	83 8554 Osby SS	2:23.10
12. Katrin ékesson	82 7019 SK Ran	2:26.01
13. Cecilia Nilsson	85 6798 KSLS	2:26.51
14. Jenny Lööf	82 6087 Ystads SS	2:26.65
15. Emma Wallin	85 6246 Söderhamns SS	2:26.70
16. Elin Lindholm	87 6601 Spårvägens SF	2:26.90
17. Gisela Höpcke	84 5400 SK Ran	2:27.00
18. Petra Allestad	85 5148 Roma IF	2:27.67
19. Angelica V D Hert	84 5462 Örebro SA	2:27.75
20. Martina Hegestig	82 5110 Jönköpings SS	2:27.80
21. Sissela BruksÜs	86 5024 Göteborg Sim	2:28.46
22. Caroline Hermansson	84 7705 Norrköpings KK	2:30.05
23. Lovisa Romelsjö	84 5198 Göteborg Sim	2:30.53
24. Jenny Hartman	85 5779 SK Triton	2:31.16
25. Pantea Fard	87 5048 KSLS	2:31.44
26. Emelie Olsson	85 7077 Trelleborgs SS	2:31.73
27. Madeleine Hedenlo	83 8871 Oskarshamns SS	2:32.96
28. Elaine Åstrand	84 5108 Jönköpings SS	2:34.23

50 BRÖSTSIM DAMER

1. Caroline Drab	**85 5089 SK Poseidon**	**32.64**
2. Jessika Granlund	**82 6817 S 77**	**33.27**
3. Malin Fredriksson	**86 8050 Kalmar SS**	**34.15**
4. Marianne Lionell	**83 5480 Södertälje SS**	**34.28**
5. Emma Gustafsson	**83 5352 Växjö SS**	**34.30**
6. Ebba Nyberg	**82 6744 Stockholms KK**	**34.31**
7. Sophie Vellner	**86 7121 Jönköpings SS**	**34.53**
8. Emma Svanbäck	**87 7862 Njurunda SS**	**34.55**
9. Johanna Nyysti	84 8391 Stockholms KK	34.51
10. Josefin Wede	87 7814 SK Sydsim	34.72
Malin Svensson	85 5045 KSLS	34.72
12. Ulrika Holmström	83 5256 Skövde SS	34.76
13. Christina Forsberg	82 8846 SK Laxen	34.84
14. Annica Forsberg	83 6008 Täby Sim	34.87
15. Sara Arnesson	83 6403 Ängelholms SS	34.96
16. Frida Hagen	86 5498 Västerås SS	34.98
Hanna Eriksson	84 5481 Södertälje SS	34.98
Sara Larsson	83 6839 Ludvika SS	34.98
19. Jenni Svensson	82 5041 KSLS	35.06
Ida Nilsson	86 6242 Spårvägens SF	35.06
21. Marie-Therese Öberg	86 7199 Södertörns SS	35.10
22. Emma Holmqvist	86 5097 SK Poseidon	35.19
23. Emelie Larsson	87 7967 Linköpings ASS	35.24
24. Hanna Wengrud	84 5080 Västerås SS	35.30
25. Camilla Månsson	83 5529 SK Poseidon	35.32
26. Malin Thulin	82 7477 Klippans SS	35.37
27. Janina Gårdensjö	84 5499 Västerås SS	35.45
28. Alexandra Göransson	82 5195 Göteborg Sim	35.59
29. Caroline Westerholm	83 5813 Kalmar SS	35.90
30. Maria Brantemark	85 7192 Södertörns SS	35.94
Johanna Lindén	86 6365 SS Iden	DSQ

100 BRÖSTSIM DAMER

1. Sara Nordenstam	**83 5570 Väsby SS**	**1:10.43**
2. Caroline Drab	**85 5089 SK Poseidon**	**1:12.12**
3. Josefin Wede	**87 7814 SK Sydsim**	**1:12.81**
4. Hanna Eriksson	**84 5481 Södertälje SS**	**1:12.91**
5. Emma Gustafsson	**83 5352 Växjö SS**	**1:12.96**
6. Sophie Vellner	**86 7121 Jönköpings SS**	**1:13.27**
7. Jennie Carlsson	**86 7790 Linköpings ASS**	**1:14.82**
8. Annica Forsberg	**83 6008 Täby Sim**	**1:15.07**
9. Vera Soubbotina	86 7755 Göteborg Sim	1:14.68
10. Jenni Svensson	82 5041 KSLS	1:14.69
11. Malin Fredriksson	86 8050 Kalmar SS	1:14.79
12. Sara Larsson	83 6839 Ludvika SS	1:14.89
13. Emma SvanbÑck	87 7862 Njurunda SS	1:15.00
14. Jessika Granlund	82 6817 S 77	1:15.20
15. Lovisa Romelsjö	84 5198 Göteborg Sim	1:15.34
16. Johanna Nyysti	84 8391 Stockholms KK	1:15.46
17. Malin Svensson	85 5045 KSLS	1:15.53
18. Anna Lindberg	84 5739 SK Elfsborg	1:15.61
19. Ida Nilsson	86 6242 Spårvägens SF	1:15.70
20. Marie-Therese Öberg	86 7199 Södertörns SS	1:15.80
21. Therese Bergström	87 5125 Motala SS	1:16.05
22. Camilla Månsson	83 5529 SK Poseidon	1:16.22
23. Christina Forsberg	82 8846 SK Laxen	1:16.27
24. Malin Thulin	82 7477 Klippans SS	1:16.42
25. Ulrika Holmström	83 5256 Skövde SS	1:16.62
26. Hanna Wengrud	84 5080 Västerås SS	1:17.23
27. Ebba Nyberg	82 6744 Stockholms KK	1:17.24
28. Frida Hagen	86 5498 Västerås SS	1:17.31
29. Angelica Borg	84 6027 Vellinge-N SK	1:17.44
30. Kia Karelmo	85 6065 Umeå SS	1:17.94
31. Johanna LindÇn	86 6365 SS Iden	1:18.00
32. Johanna Groth	86 6472 Gävle SS	1:18.45
33. Maria Brantemark	85 7192 Södertörns SS	1:18.48

200 BRÖSTSIM DAMER

1. Josefin Wede	**87 7814 SK Sydsim**	**2:33.02**
2. Hanna Eriksson	**84 5481 Södertälje SS**	**2:33.88**
3. Sophie Vellner	**86 7121 Jönköpings SS**	**2:34.02**
4. Malin Fredriksson	**86 8050 Kalmar SS**	**2:35.75**
5. Emma Gustafsson	**83 5352 Växjö SS**	**2:35.84**
6. Sara Larsson	**83 6839 Ludvika SS**	**2:36.87**
7. Anna Lindberg	**84 5739 SK Elfsborg**	**2:40.93**
8. Caroline Orab	**85 5089 SK Poseidon**	**2:42.25**
9. Jenni Svensson	82 5041 KSLS	2:41.35
10. Marie-Therese Öberg	86 7199 Södertörns SS	2:41.37
11. Kim Ödin	85 7078 Trelleborgs SS	2:42.58
12. Lovisa Romelsjö	84 5198 Göteborg Sim	2:42.79
13. Johanna Groth	86 6472 Gävle SS	2:42.83
14. Eva Berglund	84 5116 Jönköpings SS	2:42.90
15. Malin Thulin	82 7477 Klippans SS	2:43.71
16. Janina GÜrdensjö	84 5499 Västerås SS	2:43.91
17. Kia Karelmo	85 6065 Umeå SS	2:45.13
18. Annelie Jönsson	83 7894 Ystads SS	2:46.14
19. Astrid Armgarth	88 5223 Linköpings ASS	2:48.42
20. Malin Svensson	85 5045 KSLS	2:48.97
21. Angelica Borg	84 6027 Vellinge-N SK	2:51.11

50 FJÄRILSIM DAMER

1. Sara Nordenstam	**83 5570 Väsby SS**	**27.84**
2. Annica Löfstedt	**82 5457 Örebro SA**	**28.23**
3. Lena Hallander	**82 5678 Malmö KK**	**28.24**
4. Cecilia Andersson	**83 7242 Gävle SS**	**28.27**
5. Caroline Drab	**85 5089 SK Poseidon**	**28.37**
6. Jennie Lindh	**84 8047 Kalmar SS**	**28.59**
7. Mia Brodén	**83 5665 Falu SS**	**28.65**
8. Jenny Lindström	**84 6141 Sundsvalls SS**	**28.84**
9. Gabriella Fagundez	85 6310 Landskrona SS	29.19
10. Sara Olsson	82 7000 Turebergs SK	29.30
11. Emma Pålsson	82 6929 Trelleborgs SS	29.33
12. Emelie Österholm	84 7255 SK Neptun	29.39
13. Marianne Lionell	83 5480 Södertälje SS	29.49
14. Lisa Alm	85 5072 Västerås SS	29.52
15. Martina Berg	82 5816 Växjö SS	29.66
16. Linda Knutsson	85 5550 Linköpings ASS	29.68
17. Caroline Holgerstein	85 5581 Norrköpings KK	29.73
18. Karin Sunnanbo	82 5263 JÑrfÑlla SS	29.84
19. Josefine Walker	85 5901 SK Götene	29.87
20. Sandra Steffensen	82 7074 Trelleborgs SS	30.07
21. Anna Gunnarsson	84 8735 Kungsbacka SS	30.09
22. Annalena Hansson	84 6745 Stockholms KK	30.14
23. Annika Selmkvist	82 7125 Jönköpings SS	30.27
24. Emmy Gellerstedt	86 5469 Örebro SA	30.29
25. Sabina Marcus	82 7064 SK Neptun	30.44
26. Alexandra Flodman	85 5351 Växjö SS	30.61
27. Eva Forsberg	83 5338 Göteborg Sim	30.70

100 FJÄRILSIM DAMER

1. Sara Nordenstam	**83 5570 Väsby SS**	**1:01.19**
2. Lena Hallander	**82 5678 Malmö KK**	**1:01.96**
3. Mia Brodén	**83 5665 Falu SS**	**1:02.43**
4. Gabriella Fagundez	**85 6310 Landskrona SS**	**1:03.86**
5. Linda Knutsson	**85 5550 Linköpings ASS**	**1:04.26**
6. Jenny Lindström	**84 6141 Sundsvalls SS**	**1:04.57**
7. Annika Selmkvist	**82 7125 Jönköpings SS**	**1:04.97**
8. Jennie Lindh	**84 8047 Kalmar SS**	**1:05.92**
9. Annika Selmkvist	82 7125 Jönköpings SS	1:05.29
10. Sara Olsson	82 7000 Turebergs SK	1:05.31
11. Cecilia Andersson	83 7242 Gävle SS	1:05.42
12. Jessika Granlund	82 6817 S 77	1:05.49
13. Lisa Alm	85 5072 Västerås SS	1:05.84
14. Martina Berg	82 5816 Växjö SS	1:06.85
15. Karin Sunnanbo	82 5263 JÑrfÑlla SS	1:06.95
16. Hanna Johansson	83 7484 SK Laxen	1:07.01
17. Sabina Marcus	82 7064 SK Neptun	1:07.25
18. Emma Bengtsson	86 5014 Malmö KK	1:07.69
19. Katarina Nordin	84 5073 Västerås SS	1:09.37

200 FJÄRILSIM DAMER

1. Ann Berglund	**84 5117 Jönköpings SS**	**2:15.40**
2. Mia Brodén	**83 5665 Falu SS**	**2:15.90**
3. Lena Hallander	**82 5678 Malmö KK**	**2:17.11**
4. Jessika Granlund	**82 6817 S 77**	**2:18.60**
5. Linda Knutsson	**85 5550 Linköpings ASS**	**2:21.82**
6. Erika Nilsson	**82 5231 Södertörns SS**	**2:23.66**
7. Annika Selmkvist	**82 7125 Jönköpings SS**	**2:23.85**
8. Hanna Johansson	**83 7484 SK Laxen**	**2:24.48**
9. Gabriella Fagundez	85 6310 Landskrona SS	2:24.08
10. Jenni Jansson	83 6598 Väsby SS	2:24.21
11. Josefin Lindgren	82 6084 Ystads SS	2:25.69
12. Lovisa Romelsjö	84 5198 Göteborg Sim	2:28.11
13. Erika Hegestig	85 5107 Jönköpings SS	2:28.47
14. Emma Bengtsson	86 5014 Malmö KK	2:28.52
15. Linn Akkad	82 7145 Malmö KK	2:29.46
16. Martina Berg	82 5816 Växjö SS	2:29.79
17. Eva Forsberg	83 5338 Göteborg Sim	2:30.72
18. Jenny Lindström	84 6141 Sundsvalls SS	2:31.70
Linda Jönsson	85 6150 Ystads SS	AVBRÖT

100 MEDLEY DAMER

1. Sara Nordenstam	**83 5570 Väsby SS**	**1:02.92**
2. Ann Berglund	**84 5117 Jönköpings SS**	**1:04.06**
3. Ida Mattsson	**85 8093 SK Triton**	**1:04.54**
4. Dimitra Markopoulou	**82 7347 Spårvägens SF**	**1:06.50**
5. Teresia Gimholt	**83 6302 S 77**	**1:06.51**
6. Cecilia Andersson	**83 7242 Gävle SS**	**1:07.16**
7. Hanna Gustavsson	**83 8554 Osby SS**	**1:07.32**
8. Ida Börjesson	**85 6581 SK Laxen**	**1:07.78**
9. Kim Ödin	85 7078 Trelleborgs SS	1:07.46
10. Emma Pålsson	82 6929 Trelleborgs SS	1:07.49
11. Ida Börjesson	85 6581 SK Laxen	1:07.54
12. Cecilia Andersson	83 7242 Gävle SS	1:07.79
13. Maria Brantemark	85 7192 Södertörns SS	1:07.91
14. Cecilia Blom	83 6794 KSLS	1:08.88
15. Anna Gunnarsson	84 8735 Kungsbacka SS	1:09.26
16. Hanna Wengrud	84 5080 Västerås SS	1:09.61
17. Lisa Alm	85 5072 Västerås SS	1:09.97

200 MEDLEY DAMER

1. Sara Nordenstam	**83 5570 Väsby SS**	**2:14.28**
2. Ann Berglund	**84 5117 Jönköpings SS**	**2:17.21**
3. Teresia Gimholt	**83 6302 S 77**	**2:19.41**
4. Hanna Eriksson	**84 5481 Södertälje SS**	**2:20.10**
5. Malin Fredriksson	**86 8050 Kalmar SS**	**2:21.30**
6. Ida Börjesson	**85 6581 SK Laxen**	**2:23.92**
7. Linda Knutsson	**85 5550 Linköpings ASS**	**2:26.79**
9. Eva Berglund	84 5116 Jönköpings SS	2:25.08
10. Kim Ödin	85 7078 Trelleborgs SS	2:25.69
11. Hanna Gustavsson	83 8554 Osby SS	2:26.64
12. Marina Sandback	84 5066 Västerås SS	2:26.89
13. Charlotta Svensson	82 6535 SK Lödde	2:27.61
14. Emma Holmqvist	86 5097 SK Poseidon	2:27.71
15. Lovisa Romelsjö	84 5198 Göteborg Sim	2:27.98
16. Johanna Groth	86 6472 Gävle SS	2:29.38
17. Gisela Höpcke	84 5400 SK Ran	2:30.24
18. Emma Bengtsson	86 5014 Malmö KK	2:30.36
19. Linda Jönsson	85 6150 Ystads SS	2:31.30
20. Erika Hegestig	85 5107 Jönköpings SS	2:31.56
21. Hanna Wengrud	84 5080 Västerås SS	2:33.51

400 MEDLEY DAMER

1. Ann Berglund	**84 5117 Jönköpings SS**	**4:47.18**
2. Malin Fredriksson	**86 8050 Kalmar SS**	**4:54.26**
3. Teresia Gimholt	**83 6302 S 77**	**4:58.40**
4. Hanna Gustavsson	**83 8554 Osby SS**	**5:00.27**
5. Eva Berglund	**84 5116 Jönköpings SS**	**5:00.45**
6. Lovisa Romelsjö	**84 5198 Göteborg Sim**	**5:03.24**
7. Linda Jönsson	**85 6150 Ystads SS**	**5:05.30**
8. Ida Börjesson	**85 6581 SK Laxen**	**5:06.09**
10. Linda Jönsson	85 6150 Ystads SS	5:08.88
11. Linn Akkad	82 7145 Malmö KK	5:09.13
12. Ida Sandin	85 6509 Wisby SS	5:13.15
13. Helen Lidman	83 7323 Danderyds SK	5:13.98
14. Emilia Nilsson	88 5272 Linköpings ASS	5:14.94
15. Johanna Groth	86 6472 Gävle SS	5:15.03
16. Jenni Jansson	83 6598 Väsby SS	5:15.46
17. Annelie Jönsson	83 7894 Ystads SS	5:15.99
18. Sofie Mikiasson	84 6418 Södertörns SS	5:17.68
19. Katarina Nordin	84 5073 Västerås SS	5:17.98
20. Gisela Höpcke	84 5400 SK Ran	5:18.38
21. Katrin ékesson	82 7019 SK Ran	5:19.45
22. Caroline Larsson	87 6542 Trelleborgs SS	5:21.11
23. Emma Nielsen	86 7124 Jönköpings SS	5:21.40
24. Marie Wilhelmsson	85 5100 SK Poseidon	5:21.43
25. Linnea Sundberg	86 6010 Täby Sim	5:26.06
26. Elaine Åstrand	84 5108 Jönköpings SS	5:30.92
Charlotte Larsson	83 5006 Malmö KK	DSQ
Matilda Wik	83 5422 Spårvägens SF	DSQ

4X50 MEDLEY DAMER

1. Kalmar	**Kalmar SS**	**1:58.37**
2. Jönköpings SS Lag 1	**Jönköpings SS**	**2:00.33**
3. Västerås SS	**Västerås SS**	**2:00.82**
4. Tss Damer Lag 1	**Trelleborgs SS**	**2:00.97**
5. Neptun	**SK Neptun**	**2:01.87**
6. Poseidon Lag 1	**SK Poseidon**	**2:01.99**
7. Södertörn SS	**Södertörns SS**	**2:02.58**
8. S77 Stenungsund	**S 77**	**2:02.74**
9. Ksls	KSLS	2:02.71
10. Skk	Stockholms KK	2:03.53
11. Ösa	Örebro SA	2:03.74
12. Södertälje Lag 1	Södertälje SS	2:03.84
13. Gävle SS Damer	Gävle SS	2:04.08
14. Lass Lag	35 9999 Linköpings ASS	2:04.36
15. Mkk 1	Malmö KK	2:04.40
16. Växjö SS Lag 1 D	Växjö SS	2:04.51
17. SK Laxen	SK Laxen	2:04.92
18. Göteborg Sim	Göteborg Sim	2:05.39
19. Jönköpings SS Lag 2	Jönköpings SS	2:05.59
20. Spårvägen 1	Spårvägens SF	2:05.60
21. Umeå SS	Umeå SS	2:06.06
22. Väsby	Väsby SS	2:06.72

4X100 MEDLEY DAMER

1. Jönköpings SS Lag 1	**Jönköpings SS**	**4:17.18**
2. Kalmar	**Kalmar SS**	**4:18.42**
3. Tss Damer Lag 1	**Trelleborgs SS**	**4:20.35**
4. Västerås SS	**Västerås SS**	**4:23.43**
5. Neptun	**SK Neptun**	**4:24.58**
6. Södertörn SS	**Södertörns SS**	**4:25.22**
7. S77 Stenungsund	**S 77**	**4:27.24**
8. Poseidon Lag 1	**SK Poseidon**	**4:27.52**
9. Väsby	Väsby SS	4:28.21
10. Ksls	KSLS	4:29.02
11. Lass Lag	35 9999 Linköpings ASS	4:29.89
12. Spårvägen 1	Spårvägens SF	4:30.17
13. Gävle SS Damer	Gävle SS	4:30.27

14. Jönköpings SS Lag 2	Jönköpings SS	4:30.48
15. SK Lödde Flickor	SK Lödde	4:31.37
16. Göteborg Sim Lag 1	Göteborg Sim	4:31.47
17. SK Laxen	SK Laxen	4:32.72
18. Södertälje Lag 1	Södertälje SS	4:33.11
19. SK Triton	SK Triton	4:34.03
20. SK Ran	SK Ran	4:34.07
21. Mkk 1	Malmö KK	4:34.18
Poseidon Lag 2	SK Poseidon	4:34.18
23. Skk	Stockholms KK	4:36.47
24. Ystad	Ystads SS	4:37.27
25. Umeå SS	Umeå SS	4:37.89
Växjö SS Lag 1 Đ	Växjö SS	DSQ

50 FRISIM HERRAR

1. Jonas Tilly	**84 3463 Trelleborgs SS**	**23.03**
2. Per Nylin	**82 3122 Norrköpings KK**	**23.46**
3. Erik Dorch	**83 2784 Linköpings ASS**	**23.59**
4. Per Örlander	**82 0508 Upsala SS**	**23.68**
5. Daniel Westman	**82 0451 Spårvägens SF**	**23.81**
6. Reidar Spångberg	**82 1826 Södertörns SS**	**23.86**
7. Petter Stymne	**83 0297 Skövde SS**	**23.87**
8. Seb. Marko-Varga	**84 0436 SK Ran**	**24.16**
9. Patrik Johansson	82 3268 SK Poseidon	24.17
Magnus Kjellberg	84 0452 Spårvägens SF	24.17
11. Tian Ren	84 0042 KSLS	24.19
12. Mujo Mujanovic	83 3436 SK Ran	24.25
13. Johan Norling	82 2594 SK Neptun	24.28
14. Linus Johannesson	83 0961 SK 1970	24.31
15. Krister Hansson	82 2254 SK Lödde	24.39
16. Karl-Hugo Engdahl	84 0887 Kalmar SS	24.41
Per Bergström	83 1368 Fagersta SK	24.41
Henrik Andersson	82 0432 SK Ran	24.41
19. Daniel Svensson	82 1008 KSLS	24.58
20. Harald Svensson	83 0115 SK Poseidon	24.60
21. Anton Keller	82 2587 Södertörns SS	24.63
22. Torbjörn Kock	82 2758 SK Lödde	24.70
23. Anders Palm	82 0036 Malmö KK	24.72
Filip Lundeholm	82 0133 Jönköpings SS	24.72
25. Hans Albrektsson	85 0349 Karlskoga SF	24.78
26. Daniel Thomasson	82 3171 Södertälje SS	24.88
27. Tobias Gustafsson	82 0047 KSLS	25.06

100 FRISIM HERRAR

1. Jonas Tilly	**84 3463 Trelleborgs SS**	**50.59**
2. Erik Dorch	**83 2784 Linköpings ASS**	**51.18**
3. Petter Stymne	**83 0297 Skövde SS**	**51.20**
4. Daniel Westman	**82 0451 Spårvägens SF**	**51.56**
5. Per Nylin	**82 3122 Norrköpings KK**	**51.58**
6. Per Örlander	**82 0508 Upsala SS**	**52.18**
7. Daniel Svensson	**82 1008 KSLS**	**52.48**
8. Patrik Johansson	**82 3268 SK Poseidon**	**53.00**
9. Johan Norling	82 2594 SK Neptun	52.80
10. Tian Ren	84 0042 KSLS	52.96
11. Seb Marko-Varga	84 0436 SK Ran	53.05
12. Torbjörn Kock	82 2758 SK Lödde	53.17
13. Gustaf Bergström	82 1194 Sunnerbo Sim	53.24
14. Mujo Mujanovic	83 3436 SK Ran	53.31
15. Erik Pönni	84 1377 Jönköpings SS	53.33
16. Krister Hansson	82 2254 SK Lödde	53.35
17. Per Bergström	83 1368 Fagersta SK	53.37
18. Daniel Thomasson	82 3171 Södertälje SS	53.39
19. Anton Keller	82 2587 Södertörns SS	53.56
20. Anders Palm	82 0036 Malmö KK	53.60
21. Magnus Kjellberg	84 0452 Spårvägens SF	53.64
22. Erik Jörstad	82 0482 Örebro SA	53.66
23. Henrik Andersson	82 0432 SK Ran	53.87
24. Johannes Herbert	84 0004 Malmö KK	54.27
25. Erik Andersson	84 0813 Trollhättans SS	54.28
26. Wictor Comstedt	84 1691 Väsby SS	54.31

200 FRISIM HERRAR

1. Erik Pönni	**84 1377 Jönköpings SS**	**1:51.74**
2. Petter Stymne	**83 0297 Skövde SS**	**1:51.77**
3. Torbjörn Kock	**82 2758 SK Lödde**	**1:54.91**
4. Magnus Kjellberg	**84 0452 Spårvägens SF**	**1:55.72**
5. Jonas Persson	**83 2504 Malmö KK**	**1:55.93**
6. Mattias Rantzén	**82 2503 Malmö KK**	**1:57.61**
7. Daniel Thomasson	**82 3171 Södertälje SS**	**1:58.40**
8. Johannes Herbert	**84 0004 Malmö KK**	**1:58.66**
9. Daniel Westman	82 0451 Spårvägens SF	1:57.95
10. Johan Claar	84 2231 Jönköpings SS	1:57.99
11. Kristoffer Svensson	83 0323 Helsingborgs SS	1:58.06
12. Dan Hellström	84 0109 SK Poseidon	1:58.21
13. Patrik Ericsson	86 1646 Trelleborgs SS	1:58.72
14. Anders Palm	82 0036 Malmö KK	1:58.73
15. Magnus Egmar	83 0453 Spårvägens SF	1:58.79
16. Fredrik Larsson	82 0353 Karlskoga SF	1:58.80
17. Seb. Marko-Varga	84 0436 SK Ran	1:59.00
18. Wictor Comstedt	84 1691 Väsby SS	1:59.81
19. Carl Oscarsson	82 2305 Spårvägens SF	2:00.12
20. Carl Nordström	85 2597 SK Neptun	2:00.56
21. Christian Farkas	83 2103 SK Neptun	2:01.16
22. Seb. Nyström	82 0315 Väsby SS	2:01.40
23. Pelle Westergren	85 2589 SK Neptun	2:02.96
24. Gustaf Bergström	82 1194 Sunnerbo Sim	2:03.17

400 FRISIM HERRAR

1. Erik Pönni	**84 1377 Jönköpings SS**	**4:00.30**
2. Johan Claar	**84 2231 Jönköpings SS**	**4:01.79**
3. Kristoffer Svensson	**83 0323 Helsingborgs SS**	**4:03.66**
4. Jonas Persson	**83 2504 Malmö KK**	**4:03.74**
5. Erik Samuelsson	**85 2948 Väsby SS**	**4:06.49**
6. Mattias Rantzén	**82 2503 Malmö KK**	**4:07.80**
7. Björn Schantz	**83 1639 SK Lödde**	**4:12.59**
8. Magnus Egmar	**83 0453 Spårvägens SF**	**4:14.40**
9. Kim Grimberg	86 1196 Sunnerbo Sim	4:11.12
10. Johan Sundqvist	82 0134 Jönköpings SS	4:11.57
11. Fredrik Gustafsson	85 0028 Malmö KK	4:12.16
12. Fredrik Larsson	82 0353 Karlskoga SF	4:12.32
13. Axel Pettersson	83 3334 SK Neptun	4:12.87
14. Patrik Ericsson	86 1646 Trelleborgs SS	4:13.80
15. Seb. Nyström	82 0315 Väsby SS	4:14.98
16. Kristofer Esbjörnsson	84 1524 Ängelholms SS	4:15.45
17. Ricardo Figueiredo	82 0751 Malmö KK	4:16.55
18. Mattias Lundberg	83 0441 HöganNs SS	4:19.82
19. Carl Oscarsson	82 2305 Spårvägens SF	4:21.61
20. Daniel Thomasson	82 3171 Södertälje SS	4:24.21
21. Thomas Holm	82 2304 Spårvägens SF	4:24.71

1500 FRISIM HERRAR

1. Johan Claar	**84 2231 Jönköpings SS**	**15:50.25**
2. Johan Sundqvist	**82 0134 Jönköpings SS**	**15:58.18**
3. Kristoffer Svensson	**83 0323 H-borgs SS**	**16:16.21**
4. Erik Samuelsson	**85 2948 Väsby SS**	**16:23.80**
5. Fredrik Gustafsson	**85 0028 Malmö KK**	**16:29.25**
6. Daniel Westman	**82 0451 Spårvägens SF**	**16:30.81**
7. Björn Schantz	**83 1639 SK Lödde**	**16:31.92**
8. Axel Pettersson	**83 3334 SK Neptun**	**16:33.37**
9. Kristofer Esbjörnsson	84 1524 Ängelholms SS	16:41.92
10. Niklas Persson	85 0024 Malmö KK	16:42.27
11. Patrik Ericsson	86 1646 Trelleborgs SS	16:50.51
12. Magnus Egmar	83 0453 Spårvägens SF	16:51.09
13. Dan Lisai	82 4712 Turebergs SK	16:53.26
14. Kaj Siwinski	84 0114 SK Poseidon	17:01.07
15. Fredrik Larsson	82 0353 Karlskoga SF	17:01.28
16. Mattias Lundberg	83 0441 HöganNs SS	17:01.84
17. Seb. Nyström	82 0315 Väsby SS	17:22.05

4XS0 FRISIM HERRAR

1. SK Lödde Pojkar	**SK Lödde**	**1:34.34**
2. SK Ran	**SK Ran**	**1:35.57**
3. Spårvägen 1	**Spårvägens SF**	**1:36.09**
4. Lass Lag	**35 9999 Linköpings ASS**	**1:36.41**
5. Norrköpings KK	**Norrköpings KK**	**1:36.65**
6. Ksls	**KSLS**	**1:36.95**
7. Mkk 1	**Malmö KK**	**1:37.57**
8. Poseidon Lag 1	**SK Poseidon**	**1:37.72**
9. Jönköpings SS Lag 1	Jönköpings SS	1:37.93
10. Södertörn SS	Södertörns SS	1:38.17
11. Södertälje Lag 1	Södertälje SS	1:38.19
12. Väsby	Väsby SS	1:38.25
13. Neptun	SK Neptun	1:38.76
14. Tss Herrar Lag 1	Trelleborgs SS	1:39.43
15. Sunnerbo Sim	Sunnerbo Sim	1:40.92
Upsala	Upsala SS	DSQ

4X10D FRISIM HERRAR

1. SK Lödde Pojkar	**SK Lödde**	**3:28.78**
2. Spårvägen 1	**Spårvägens SF**	**3:29.89**
3. SK Ran	**SK Ran**	**3:31.75**
4. Mkk 1	**Malmö KK**	**3:32.69**
5. Norrköpings KK	**Norrköpings KK**	**3:32.95**
6. Jönköpings SS Lag 1	**Jönköpings SS**	**3:34.36**
7. Väsby	**Väsby SS**	**3:34.91**
8. Upsala	**Upsala SS**	**3:35.23**
9. Ksls	KSLS	3:35.46
10. Lass Lag	35 9999 Linköpings ASS	3:36.08
11. Neptun	SK Neptun	3:36.20
12. Poseidon Lag 1	SK Poseidon	3:36.88
13. Tss Herrar Lag 1	Trelleborgs SS	3:36.96
14. Södertörn SS	Södertörns SS	3:38.09
15. Södertälje Lag 1	Södertälje SS	3:39.54
16. Sunnerbo Sim	Sunnerbo Sim	3:40.19

4X200 FRISIM HERRAR

1. Mkk 1	**Malmö KK**	**7:42.21**
2. Spårvägen 1	**Spårvägens SF**	**7:42.60**
3. SK Lödde Pojkar	**SK Lödde**	**7:42.78**
4. Jönköpings SS	**Jönköpings SS**	**7:43.95**
5. Neptun	**SK Neptun**	**7:52.96**
6. Sunnerbo Sim	**Sunnerbo Sim**	**7:53.02**
7. Poseidon Lag 1	**SK Poseidon**	**7:54.73**
8. Väsby	**Väsby SS**	**7:57.32**
9. Väsby	Väsby SS	7:59.92
10. Mkk 2	Malmö KK	8:04.87
11. SK Ran	SK Ran	8:06.71
12. Tss Herrar Lag 2	Trelleborgs SS	8:18.31

50 RYGGSIM HERRAR

1. Peter Segerlund	**82 1847 Väsby SS**	**26.34**
2. Jens Petersson	**83 1837 Stockholms KK**	**26.50**
3. Per Nylin	**82 3122 Norrköpings KK**	**26.51**
4. Erik Pönni	**84 1377 Jönköpings SS**	**26.70**
5. Tian Ren	**84 0042 KSLS**	**27.32**
6. Per Örlander	**82 0508 Upsala SS**	**27.52**
7. Gregor Brunmar	**82 2770 SK Lödde**	**27.54**
8. Michael Berndtsson	**85 0836 SK Elfsborg**	**27.60**
9. Karl-Hugo Engdahl	84 0887 Kalmar SS	27.80
10. Johan Sunrydh	83 3287 S 02	27.88
11. Dennis Carlsson	82 0620 Skäret SS	28.24
12. Johan Larsbrink	82 0598 Södertörns SS	28.35
13. Pontus Renholm	86 0518 SPIF	28.48
14. Tomas Bosnyak	85 0300 Skövde SS	28.78
15. Petter Stymne	83 0297 Skövde SS	28.80
16. Erik Samuelsson	85 2948 Väsby SS	28.82
17. Stefan Di Grado	82 2303 Spårvägens SF	28.92
18. Martin Harlenbäck	83 2756 SK Triton	29.14
19. Samba Sjödin	85 1284 Södertörns SS	29.73
20. Tobias Gustafsson	82 0047 KSLS	30.10

100 RYGGSIM HERRAR

1. Peter Segerlund	**82 1847 Väsby SS**	**56.75**
2. Jens Petersson	**83 1837 Stockholms KK**	**56.79**
3. Johan Sunryd	**83 3287 S 02**	**58.43**
4. Gregor Brunmar	**82 2770 SK Lödde**	**58.57**
5. Per Örlander	**82 0508 Upsala SS**	**59.22**
6. Erik Andersson	**84 0813 Trollhättans SS**	**59.38**
7. Tian Ren	**84 0042 KSLS**	**59.92**
8. Erik Pönni	**84 1377 Jönköpings SS**	**59.95**
9. Per Örlander	82 0508 Upsala SS	59.73
10. Karl-Hugo Engdahl	84 0887 Kalmar SS	1:00.50
11. Jonas Persson	83 2504 Malmö KK	1:00.61
12. Stefan Di Grado	82 2303 Spårvägens SF	1:00.67
13. Erik Samuelsson	85 2948 Väsby SS	1:01.12
14. Anders Svensson	83 0573 Täby Sim	1:01.15
15. Daniel Hult	83 0128 Jönköpings SS	1:01.21
16. Tor Sundin	84 1277 Upsala SS	1:01.32
17. Tomas Bosnyak	85 0300 Skövde SS	1:01.60
18. Rickard Piehl	84 2378 Linköpings ASS	1:02.10
19. Johan Larsbrink	82 0598 Södertörns SS	1:02.32
20. Pontus Renholm	86 0518 SPIF	1:02.47
21. Daniel Frilze	83 2972 SK Sydsim	1:03.22
22. Petter Stymne	83 0297 Skövde SS	1:03.52
23. Johannes Herbert	84 0004 Malmö KK	1:04.92

200 RYGGSIM HERRAR

1. Peter Segerlund	**82 1847 Väsby SS**	**2:01.09**
2. Jens Petersson	**83 1837 Stockholms KK**	**2:02.33**
3. Erik Pönni	**84 1377 Jönköpings SS**	**2:03.49**
4. Johan Sunrydh	**83 3287 S 02**	**2:04.41**
5. Gregor Brunmar	**82 2770 SK Lödde**	**2:07.37**
6. Anders Svensson	**83 0573 Täby Sim**	**2:08.54**
7. Stefan Di Grado	**82 2303 Spårvägens SF**	**2:08.89**
8. Magnus Key	**82 1192 Sunnerbo Sim**	**2:09.22**
9. Mattias Rantzén	82 2503 Malmö KK	2:10.01
10. Martin Harlenbäck	83 2756 SK Triton	2:10.58
11. Torbjörn Kock	82 2758 SK Lödde	2:11.34
12. Mujo Mujanovic	83 3436 SK Ran	2:12.10
13. Erik Samuelsson	85 2948 Väsby SS	2:13.36
14. Calle Brodén	84 0487 Örebro SA	2:14.42
15. Daniel Hult	83 0128 Jönköpings SS	2:15.17
16. Björn Schantz	83 1639 SK Lödde	2:15.28
17. Daniel Ekberg	84 0001 Malmö KK	2:15.43
18. Jonas Persson	83 2504 Malmö KK	2:15.76
19. Johannes Herbert	84 0004 Malmö KK	2:16.02
20. Pontus Renholm	86 0518 SPIF	2:16.22
21. Michael Berndtsson	85 0836 SK Elfsborg	2:16.32
22. Jonas Ulfskans	86 0842 SK Triton	2:16.38

50 BRÖSTSIM HERRAR

1. Torbjörn Kock	**82 2758 SK Lödde**	**29.23**
2. Joakim Bjärmark	**82 0481 Örebro SA**	**29.53**
3. Mattias v Ehrenheim	**82 2493 Upsala SS**	**29.90**
4. Filip Lundeholm	**82 0133 Jönköpings SS**	**29.94**
5. Dennis Carlsson	**82 0620 Skäret SS**	**30.05**
6. Filip Rudin	**86 1649 Trelleborgs SS**	**30.43**
7. Jakob Dorch	**85 4617 Linköpings ASS**	**30.45**
8. Mathias Öhman	**82 1930 Sundsvalls SS**	**30.83**
9. David Gustafsson	82 3522 Norrköpings KK	30.50
10. Andreas Eriksson	84 0572 SK Neptun	30.51
11. Tobias Gustafsson	82 0047 KSLS	30.68
12. Philip Jepson	83 1523 Ängelholms SS	30.70
13. Gabriel Linton	82 0488 Örebro SA	30.71
14. Jonas Andersson	84 0521 SK Neptun	30.83
15. Seb. Geijer	82 0510 Upsala SS	30.95
16. Markus Hupponen	83 0241 Södertörns SS	31.01
17. Daniel Lundberg	82 1875 Kungsbacka SS	31.03
18. Patrik Drakes	84 4720 Turebergs SK	31.05
19. Mattias Bergqvist	82 2980 Malmö KK	31.19

100 BRÖSTSIM HERRAR

1. David Gustafsson	**82 3522 Norrköpings KK**	**1:03.56**
2. Andreas Eriksson	**84 0572 SK Neptun**	**1:04.88**
3. Joakim Bjärmark	**82 0481 Örebro SA**	**1:05.70**
4. Gabriel Linton	**82 0488 Örebro SA**	**1:05.98**
5. Jakob Dorch	**85 4617 Linköpings ASS**	**1:06.19**
6. Markus Hupponen	**83 0241 Södertörns SS**	**1:06.77**
7. Filip Lundeholm	**82 0133 Jönköpings SS**	**1:06.88**
8. Daniel Lundberg	**82 1875 Kungsbacka SS**	**1:07.00**
9. Mathias Öhman	82 1930 Sundsvalls SS	1:06.95
10. Philip Jepson	83 1523 Ängelholms SS	1:06.97
11. Torbjörn Kock	82 2758 SK Lödde	1:07.79
12. Samuel Skybrand	83 0498 SK Neptun	1:07.94
13. Johan Sundqvist	82 0134 Jönköpings SS	1:07.97
14. Jonas Andersson	84 0521 SK Neptun	1:08.11
15. Pierre Steen	84 1322 SS Artemis	1:08.26
16. Patrik Drakes	84 4720 Turebergs SK	1:08.27
17. Sebastian Geijer	82 0510 Upsala SS	1:08.28
18. Mitchell Hägglund	86 0519 SPIF	1:08.30
Erik Seuranen	82 2256 SK Lödde	1:08.30
20. Filip Rudin	86 1649 Trelleborgs SS	1:08.32
21. Björn Hartman	83 2755 SK Triton	1:08.50
22. Niclas Haraldsson	83 2391 SPIF	1:08.51
23. Christoffer Nylén	83 0812 Trollhättans SS	1:09.23
24. Tobias Gustafsson	82 0047 KSLS	1:09.60
25. Henrik Tanskanen	84 1381 SS Kanalen	1:11.70
Mattias v Ehrenheim	82 2493 Upsala SS	DSQ

200 BRÖSTSIM HERRAR

1. Andreas Eriksson	**84 0572 SK Neptun**	**2:19.70**
2. David Gustafsson	**82 3522 Norrköpings KK**	**2:21.92**
3. Dan Hellström	**84 0109 SK Poseidon**	**2:22.02**
4. Jakob Dorch	**85 4617 Linköpinga ASS**	**2:22.41**
5. Gabriel Linton	**82 0488 Örebro SA**	**2:23.31**
6. Niclas Höckerfelt	**84 0888 Kalmar SS**	**2:27.37**
7. Johan Sundqvist	**82 0134 Jönköpings SS**	**2:28.09**
8. Erik Seuranen	**82 2256 SK Lödde**	**2:28.59**
9. Niclas Haraldsson	83 2391 SPIF	2:27.94
10. Markus Hupponen	83 0241 Södertörns SS	2:28.13
11. Daniel Lundberg	82 1875 Kungsbacka SS	2:28.33
12. Joakim Bjärmark	82 0481 Örebro SA	2:29.19
13. Patrik Drakes	84 4720 Turebergs SK	2:29.54
14. Philip Jepson	83 1523 Ängelholms SS	2:29.69
15. Pierre Steen	84 1322 SS Artemis	2:29.75
16. Magnus Key	82 1192 Sunnerbo Sim	2:29.88
17. Mitchell Hägglund	86 0519 SPIF	2:29.99
18. Henrik Tanskanen	84 1381 SS Kanalen	2:30.12
Jonas Andersson	84 0521 SK Neptun	2:30.12
20. Jing-Sheng Vien	86 0046 KSLS	2:30.43
21. Seb. Geijer	82 0510 Upsala SS	2:30.55
22. Richard Ohlsson	84 1876 Kungsbacka SS	2:31.27
23. Kristian Ramkvist	85 1645 SK Lödde	2:31.72
24. Christoffer NylÇn	83 0812 Trollhättans SS	2:32.93
Mathias Öhman	82 1930 Sundsvalls SS	DSQ

50 FJÄRILSIM HERRAR

1. Björn Lundin	**82 2255 SK Lödde**	**24.84**
2. Hans Brickner	**82 0084 Västerås SS**	**24.93**
3. Johan Norling	**82 2594 SK Neptun**	**25.42**
4. Jonas Tilly	**84 3463 Trelleborgs SS**	**25.45**
5. Reidar Spångberg	**82 1826 Södertörns SS**	**25.71**
6. Tor Sundin	**84 1277 Upsala SS**	**25.73**
7. Patrik Johansson	**82 3268 SK Poseidon**	**25.84**
8. Dennis Carlsson	**82 0620 Skäret SS**	**26.26**
9. Daniel Svensson	82 1008 KSLS	26.18
10. Mujo Mujanovic	83 3436 SK Ran	26.29
11. Daniel Westman	82 0451 Spårvägens SF	26.38
12. Oscar Vilsmyr	82 2250 SK Lödde	26.39
13. Filip Lundeholm	82 0133 Jönköpings SS	26.41
14. Johan Gustavsson	83 2505 Malmö KK	26.48
Karl-Hugo Engdahl	84 0887 Kalmar SS	26.48
16. Daniel Lundberg	82 1875 Kungsbacka SS	26.79
17. Daniel Hult	83 0128 Jönköpings SS	26.89
18. Petter Siira	82 0206 Södertälje SS	26.91
19. Johan Lund	82 0818 Norrköpings KK	26.95
20. Magnus Kjellberg	84 0452 Spårvägens SF	26.97
21. Thomas Guzikowski	82 0589 Upsala SS	26.98
22. Mattias v Ehrenheim	82 2493 Upsala SS	27.04
23. Anton Keller	82 2587 Södertörns SS	27.30
24. Martin Lundgren	82 0393 Växjö SS	27.47

100 FJÄRILSIM HERRAR

1. Hans Brickner	**82 0084 Västerås SS**	**54.36**
2. Björn Lundin	**82 2255 SK Lödde**	**54.42**
3. Patrik Johansson	**82 3268 SK Poseidon**	**56.33**
4. Daniel Svensson	**82 1008 KSLS**	**57.34**
5. Jon Granberg	**82 0569 Täby Sim**	**57.78**
6. Erik Andersson	**84 0813 Trollhättans SS**	**57.83**
7. Oscar Vilsmyr	**82 2250 SK Lödde**	**58.30**
8. Tor Sundin	**84 1277 Upsala SS**	**58.72**
9. Johan Norling	82 2594 SK Neptun	58.52
10. Mattias v Ehrenheim	82 2493 Upsala SS	58.66
11. Martin Harlenbäck	83 2756 SK Triton	58.68
12. Johan Gustavsson	83 2505 Malmö KK	58.76
13. Johan Lund	82 0818 Norrköpings KK	58.97
14. Gustaf Bergström	82 1194 Sunnerbo Sim	59.25
Daniel Halldén	83 0623 Skäret SS	59.25
16. Emanuel Pierong	84 0302 JNrfNlla SS	59.33
17. Daniel Hult	83 0128 Jönköpings SS	59.40
18. Magnus Kjellberg	84 0452 Spårvägens SF	59.49
19. Martin Lundgren	82 0393 Växjö SS	59.93
20. Linus Palmqvist	82 4802 Vellinge-N SK	59.99
21. Patrik Ericsson	86 1646 Trelleborgs SS	1:00.27
22. Tian Ren	84 0042 KSLS	1:01.56
23. Erik Pönni	84 1377 Jönköpings SS	1:01.71

200 FJÄRILSIM HERRAR

1. Björn Lundin	**82 2255 SK Lödde**	**2:05.80**
2. Daniel Halldén	**83 0623 Skäret SS**	**2:06.57**
3. Johan Sundqvist	**82 0134 Jönköpings SS**	**2:06.81**
4. Johan Claar	**84 2231 Jönköpings SS**	**2:07.86**
5. Jon Granberg	**82 0569 Täby Sim**	**2:09.86**
6. Johan Wilén	**83 2949 Väsby SS**	**2:10.96**
7. Dan Lisai	**82 4712 Turebergs SK**	**2:11.52**
8. Martin Harlenbäck	**83 2756 SK Triton**	**2:12.98**
9. Martin Lundgren	82 0393 Växjö SS	2:11.63
10. Niclas Höckerfelt	84 0888 Kalmar SS	2:11.74
11. Linus Palmqvist	82 4802 Vellinge-N SK	2:12.00
12. Samba Sjödin	85 1284 Södertörns SS	2:12.25
13. Peter Berg	84 0140 Jönköpings SS	2:12.62
14. Emanuel Pierong	84 0302 JNrfNlla SS	2:13.15
15. Dan Hellström	84 0109 SK Poseidon	2:13.40
16. Daniel Hult	83 0128 Jönköpings SS	2:13.45
17. Thomas Guzikowski	82 0589 Upsala SS	2:14.93
18. Robert TovetyNm	82 1341 S 77	2:16.91
19. Patrik Hellström	83 1350 Oskarshamns SS	2:17.44
20. Martin Andersson	84 0110 SK Poseidon	2:18.26

100 MEDLEY HERRAR

1. David Gustafsson	**82 3522 Norrköpings KK**	**57.63**
2. Jonas Tilly	**84 3463 Trelleborgs SS**	**57.74**
3. Erik Dorch	**83 2784 Linköpings ASS**	**57.91**
4. Daniel Svensson	**82 1008 KSLS**	**58.74**
5. Johan Norling	**82 2594 SK Neptun**	**59.67**
6. Mujo Mujanovic	**83 3436 SK Ran**	**59.77**
7. Andreas Eriksson	**84 0572 SK Neptun**	**1:00.74**
8. Filip Lundeholm	**82 0133 Jönköpings SS**	**1:00.96**
9. Daniel Lundberg	82 1875 Kungsbacka SS	1:00.74
10. Oscar Vilsmyr	82 2250 SK Lödde	1:00.85
11. Petter Siira	82 0206 Södertälje SS	1:00.87
12. Michael Berndtsson	85 0836 SK Elfsborg	1:01.06
13. Erik Jörstad	82 0482 Örebro SA	1:01.40
14. Linus Johannesson	83 0961 SK 1970	1:01.52
15. Magnus Key	82 1192 Sunnerbo Sim	1:02.25

200 MEDLEY HERRAR

1. David Gustafsson	82 3522 Norrköpings KK	2:04.79
2. Erik Dorch	83 2784 Linköpings ASS	2:06.69
3. Andreas Eriksson	84 0572 SK Neptun	2:07.52
4. Dan Hellström	84 0109 SK Poseidon	2:08.38
5. Jakob Dorch	85 4617 Linköpings ASS	2:10.94
6. Daniel Halldén	83 0623 Skäret SS	2:11.30
7. Niclas Höckerfelt	84 0888 Kalmar SS	2:11.38
8. Mattias Rantzén	82 2503 Malmö KK	2:11.79
11. Erik Pönni	84 1377 Jönköpings SS	2:12.61
12. Jon Granberg	82 0569 Täby Sim	2:12.92
13. Johan Sundqvist	82 0134 Jönköpings SS	2:15.57
14. Petter Siira	82 0206 Södertälje SS	2:16.19

15. Oscar Vilsmyr	82 2250 SK Lödde	2:17.69
16. Kim Grimberg	86 1196 Sunnerbo Sim	2:19.11
17. Pontus Renholm	86 0518 SPIF	2:21.39

400 MEDLEY HERRAR

1. Johan Sundqvist	**82 0134 Jönköpings SS**	**4:29.43**
2. Dan Hellström	**84 0109 SK Poseidon**	**4:29.49**
3. Daniel Halldén	**83 0623 Skäret SS**	**4:33.67**
4. Magnus Key	**82 1192 Sunnerbo Sim**	**4:36.48**
5. Mattias Rantzén	**82 2503 Malmö KK**	**4:37.62**
6. Dan Lisai	**82 4712 Turebergs SK**	**4:40.75**
7. Niclas Höckerfelt	**84 0888 Kalmar SS**	**4:41.14**
8. Johan Claar	**84 2231 Jönköpings SS**	**4:41.77**
9. Fredrik Larsson	82 0353 Karlskoga SF	4:46.04
10. Mattias Lundberg	83 0441 Höganäs SS	4:47.60
11. Kim Grimberg	86 1196 Sunnerbo Sim	4:48.35
12. Björn Schantz	83 1639 SK Lödde	4:49.70
13. Johan Wilén	83 2949 Väsby SS	4:50.03
14. Erik Samuelsson	85 2948 Väsby SS	4:50.50
15. Anders Svensson	83 0673 Täby Sim	4:52.38
16. Samba Sjödin	85 1284 Södertörns SS	4:55.17
17. Pontus Renholm	86 0518 SPIF	4:56.43

4X50 MEDLEY HERRAR

1. SK Lödde Pojkar	**SK Lödde**	**1:43.80**
2. Norrköpings KK	**Norrköpings KK**	**1:45.20**
3. Upsala	**Upsala SS**	**1:46.00**
4. Jönköpings SS Lag 1	**Jönköpings SS**	**1:46.41**
5. Södertörn SS	**Södertörns SS**	**1:46.49**
6. Lass Lag	**Linköpings ASS**	**1:48.40**
7. Väsby	**Väsby SS**	**1:49.32**
Spårvägen 1	**Spårvägens SF**	**DSQ**
9. Ksls	KSLS	1:48.85
10. Neptun	SK Neptun	1:48.90
11. Mkk 1	Malmö KK	1:49.13
12. Kalmar	Kalmar SS	1:49.99
13. Ösa	Örebro SA	1:50.36
14. Poseidon Lag 1	SK Poseidon	1:51.34
15. SK Ran	SK Ran	1:51.59
16. Skk	Stockholms KK	1:51.63
17. Södertälje Lag 1	Södertälje SS	1:52.86
SK Triton	SK Triton	DSQ
Tss Herrar Lag 1	Trelleborgs SS	DSQ

4X100 MEDLEY HERRAR

1. SK Lödde Pojkar	**SK Lödde**	**SJR 3:47.44**
2. Norrköpings KK	**Norrköpings KK**	**3:53.18**
3. Upsala	**Upsala SS**	**3:54.27**
4. Jönköpings SS Lag 1	**Jönköpings SS**	**3:57.32**
5. Väsby	**Väsby SS**	**3:57.89**
6. Mkk 1	**Malmö KK**	**3:58.41**
7. Spårvägen 1	**Spårvägens SF**	**3:58.75**
8. Södertörn SS	**Södertörns SS**	**4:00.40**
9. Poseidon Lag 1	SK Poseidon	3:59.68
10. Lass Lag	35 9999 Linköpings ASS	4:00.38
11. Ksls	KSLS	4:01.63
12. SK Triton	SK Triton	4:01.66
13. Neptun	SK Neptun	4:02.72
14. Kalmar	Kalmar SS	4:03.95
15. Polisen	SPIF	4:04.13
16. Sunnerbo Sim	Sunnerbo Sim	4:04.60
17. Tss Herrar Lag 1	Trelleborgs SS	4:05.13
18. Ösa	Örebro SA	4:06.60
19. Södertälje Lag 1	Södertälje SS	4:11.03
SK Lödde Lag 2 Pojkar	SK Lödde	DSQ

Masters-NM i Norge

Ja, så har årets Nordiska Masters Mästerskap gått av stapeln. Dessa tävlingar gick i Kristiansand, Norge 7-8/10-00. En fin liten stad med fästningen i förgrunden och de gamla trähusen som var väl bevarade. Simhallen var väl placerad nära havet. Bassängen hade saltvatten och om man inte hade glasögon, sved det ordentligt. Startpallarna var hala som om de vore insmorda med såpa. För övrigt genomfördes tävlingarna snabbt och bra.

Sammanställning av svenska resultat

DAMER

50 M fritt

Tracey Palenhus (25), Upsala SK	0.29,60	(3)
Margareta Rainer (50), SolK Hellas	0.33,02	(1)

100 m fritt

Margareta Rainer (50), SolK Hellas	1.12,12	(1)
Margareta Shepherd (50), Norrköping	1.13,01	(2)
Vivi-Ann Johansson (65), Täby Sim	1.23,89	(1)SR
Eva-Britt Widahl (70), SolK Hellas	1.46,32	(1)

400 m fritt

Anna-Carin Nordin (30), IFK Lidingö	5.19,96	(1)
Margareta Rainer (50), SolK Hellas	5.29,11	(1)SR
Margareta Shepherd (50), Norrköping	5.59,45	(2)
Vivi-Ann Johansson (65), Täby Sim	6.27,59	(1)
Eva-Britt Widahl (70), SolK Hellas	8.03,28	(1)

50 m rygg

Anna-Carin Nordin (30), IFK Lidingö	0.34,43	(4)
Margareta Shepherd (50), Norrköping	0.41,30	(1)
Margit Ohlsson (55), Solk Hellas	0.38,77	(1)
Eva-Britt Widahl (70), SolK Hellas	0.56,27	(1)

100 m rygg

Margit Ohlsson (55), Solk Hellas	1.21,33	(1)SR
Vivi-Ann Johansson (65), Täby Sim	1.34,08	(1)
Eva-Britt Widahl (70), SolK Hellas	2.04,48	(1)

50 m bröst

Tracey Palenhus (25), Upsala SK	0.35,74	(1)
Anna-Carin Nordin (30), IFK Lidingö	0.39,19	(2)
Lena Johansson (45), Norrköping	0.47,96	(2)
Inger Mörtstedt (55), SolK Hellas	1.11,49	(1)

100 m bröst

Anna-Carin Nordin (30), IFK Lidingö	1.27,02	(2)
Lena Johansson (45), Norrköping	1.41,16	(1)

50 m fjäril

Anna-Carin Nordin (30), IFK Lidingö	0.32,28	(2)

100 m fjäril

Anna-Carin Nordin (30), IFK Lidingö	1.12,33	(2)

100 m medley

Lena Johansson (45), Norrköping	1.34,14	(1)
Margareta Rainer (50), SolK Hellas	1.25,25	(1)
Margareta Shepherd (50), Norrköping	1.29,29	(2)
Margit Ohlsson (55), Solk Hellas	1.26,90	(1)

200 m medley

Margareta Rainer (50), SolK Hellas	3.05,54	(1)

HERRAR

50 m fritt

Per Bergenholm (70), SolK Hellas	0.42,13	(1)

100 m fritt

Hans Ljungberg (50), SolK Hellas	0.59,21	(1)
Per Bergenholm (70), SolK Hellas	1.37,05	(1)
Nils Kling (75), Norrköping	1.25,55	(1)

50 m rygg

Nils Kling (75), Norrköping	0.44,20	(1)SR

100 m rygg

Hans Ljungberg (50), SolK Hellas	1.12,98	(1)
Nils Kling (75), Norrköping	1.40,16	(1)SR

50 m bröst

Thomas Kensen (50), Karlskoga SF	0.35,45	(1)
Ove Sundelius (75), SolK Hellas	1.12,43	(3)

100 m bröst

Thomas Kensen (50), Karlskoga SF	1.21,94	(2)
Ove Sundelius (75), SolK Hellas	2.36,02	(2)

50 m fjäril

Hans Ljungberg (50), SolK Hellas	0.29,82	(1)SR

100 m medley

Hans Ljungberg (50), SolK Hellas	1.08,30	(1)SR
Thomas Kensen (50), Karlskoga SF	1.15,74	(2)
Nils Kling (75), Norrköping	1.45,10	(1)

200 m medley

Hans Ljungberg (50), SolK Hellas	2.35,93	(1)SR

4x50 m medley mix

240-279 Solk Hellas	2.52,95	(1)

GP 5 (50 M)
Trelleborg 28 - 29 oktober 2000

DAMER

50m FRISIM DAMER

1. Cathrin Carlzon, Södertörns SS	83 5228	26.98	

100m FRISIM DAMER

1. Julie Hjort-Hansen, DANM	84 9999	57.64	

200m FRISIM DAMER

1. Ann Berglund, Jönköpings SS	84 5117	2:02.06	

400m FRISIM DAMER

1. Ann Berglund, Jönköpings SS	84 5117	4:16.03	

800m FRISIM DAMER

1. Ann Berglund, Jönköpings SS	84 5117	8:45.12	

50m RYGGSIM DAMER

1. C Johansson, Trelleborgs SS	74 7307	30.10	

100m RYGGSIM DAMER

1. C Johansson, Trelleborgs SS	74 7307	1:03.74	

200m RYGGSIM DAMER

1. C Johansson, Trelleborgs SS	74 7307	2:15.61	

50m BRÖSTSIM DAMER

1. Ann K Riiser, NORGE	77 9999	34.33	

100m BRÖSTSIM DAMER

1. Emma Igelström, Spårvägens SF	80 8081	1:10.13	

200m BRÖSTSIM DAMER

1. Emma Igelström, Spårvägens SF	80 8081	2:30.86	

50m FJÄRILSIM DAMER

1. Jennie Lindh, Kalmar SS	84 8047	28.78	

100m FJÄRILSIM DAMER

1. Sara Nordenstam, Väsby SS	83 5570	1:02.38	

200m FJÄRILSIM DAMER

1. Jessika Granlund, S 77	82 6817	2:19.61	

100m MEDLEY DAMER

1. Julie Hjort-Hansen, DANM	84 9999	1:03.92	

200m MEDLEY DAMER

1. Sara Nordenstam, Väsby SS	83 5570	2:16.27	

400m MEDLEY DAMER

1. Ann Berglund, Jönköpings SS	84 5117	4:46.37	

HERRAR

50m FRISIM HERRAR

1. Claes Andersson, SK Elfsborg	80 0802	23.67	

100m FRISIM HERRAR

1. Daniel Carlsson, Väsby SS	76 3104	50.43	

200m FRISIM HERRAR

1. Claus Iversen, DANM	77 9999	1:51.52	

400m FRISIM HERRAR

1. Erik Pönni, Jönköpings SS	84 1377	3:58.42	

1500m FRISIM HERRAR

1. Mikael E. Rosén, SPIF	74 1366	15:47.83	

50m RYGGSIM HERRAR

1. Daniel Carlsson, Väsby SS	76 3104	26.17	

100m RYGGSIM HERRAR

1. Daniel Carlsson, Väsby SS	76 3104	56.95	

200m RYGGSIM HERRAR

1. Erik Pönni, Jönköpings SS	84 1377	2:07.24	

50m BRÖSTSIM HERRAR

1. Martin Gustavsson, Malmö KK	80 2336	29.22	

100m BRÖSTSIM HERRAR

1. Martin Gustavsson, Malmö KK	80 2336	1:02.02	

200m BRÖSTSIM HERRAR

1. Martin Gustavsson, Malmö KK	80 2336	2:15.67	

50m FJÄRILSIM HERRAR

1. Joakim Dahl, Landskrona SS	76 1413	25.11	

100m FJÄRILSIM HERRAR

1. Björn Lundin, SK Lödde	82 2255	56.66	

200m FJÄRILSIM HERRAR

1. Jonatan Dahlberg, Neptun	80 1074	2:05.59	

100m MEDLEY HERRAR

1. Torbjörn Kock, SK Triton	82 2758	59.48	

200m MEDLEY HERRAR

1. Martin Gustavsson, Malmö KK	80 2336	2:07.29	

400m MEDLEY HERRAR

1. Mathias Olshed, Sk Sydsim	78 2978	4:38.40	

GP 6 (50 M)
Malmö 24 - 26 november 2000

DAMER

50m FRISIM DAMER

1. Johanna Sjöberg, Södertälje Simsällskap		25.36

100m FRISIM DAMER

1. Johanna Sjöberg, Södertälje Simsällskap		54.66

200m FRISIM DAMER

1. Josefin Lillhage, Väsby Simsällskap		2:01.15

400m FRISIM DAMER

1. Annelie Andersson, Simklubben Neptun		4:21.82

800m FRISIM DAMER

1. Ann Berglund, Jönköpings Simsällskap		8:47.83

50m RYGGSIM DAMER

1. Camilla Johansson, Trelleborgs SS		29.25

100m RYGGSIM DAMER

1. Camilla Johansson, Trelleborgs SS		1:01.90

200m RYGGSIM DAMER

1. Camilla Johansson,Trelleborgs SS		2:14.21

50m BRÖSTSIM DAMER

1. Emma Igelström, Spårvägens SF		31.91

100m BRÖSTSIM DAMER

1. Emma Igelström, Spårvägens SF		1:09.20

200m BRÖSTSIM DAMER

1. Emma Igelström, Spårvägens SF		2:28.03

50m FJÄRILSIM DAMER

1. Anna-Karin Kammerling, Sundsvalls SS		26.18

100m FJÄRILSIM DAMER

1. Johanna Sjöberg, Södertälje Simsällskap		58.95

200m FJÄRILSIM DAMER

1. Mia Brodén, Falu Simsällskap		2:17.49

100m MEDLEY DAMER

1. Hanna-Maria Seppälä, FIN		1:02.72
2. Terrie Miller, Norge		1:04.47
3. Linnea Tossavainen, Södertälje SS		1:05.87

200m MEDLEY DAMER

1. Sara Nordenstam,Väsby SS		2:14.82

400m MEDLEY DAMER

1. Sara Nordenstam,Väsby Simsällskap		4:43.19

HERRAR

50m FRISIM HERRAR

1. Stefan Nystrand, Södertörns Simsällskap		22.72

100m FRISIM HERRAR

1. Joakim Dahl, Landskrona Simsällskap		50.37

200m FRISIM HERRAR

1. Mika Varis, Helsingfors SS FIN		1:50.11
2. Tobias Lindbom, Jönköpings Simsällskap		1:51.13

400m FRISIM HERRAR

1. Patrik Svensson, Malmö KK		3:53.78

1500m FRISIM

1. Patrik Svensson,Malmö KK		15:29.15

50m RYGGSIM HERRAR

1. Daniel Lönnberg, Sundsvalls Simsällskap		25.43

100m RYGGSIM HERRAR

1. Daniel Lönnberg, Sundsvalls Simsällskap		54.49

200m RYGGSIM HERRAR

1. Peter Segerlund, Väsby Simsällskap		2:00.37

50m BRÖSTSIM HERRAR

1. Martin Gustavsson,Malmö KK		28.56

100m BRÖSTSIM HERRAR

1. Martin Gustavsson, Malmö KK		1:01.88

200m BRÖSTSIM HERRAR

1. Martin Gustavsson, Malmö KK		2:10.63

50m FJÄRILSIM HERRAR

1. Joakim Dahl, Landskrona Simsällskap		24.24

100m FJÄRILSIM HERRAR

1. Joakim Dahl, Landskrona Simsällskap		2.89

200m FJÄRILSIM HERRAR

1. Johannes Nordenstam, Väsby SS		2:01.27

100m MEDLEY HERRAR

1. David Gustafsson, Norrköpings KK		56.76

200m MEDLEY HERRAR

1. Kim Henriksen, Norge	NOR	2:04.20
2. David Gustafsson,Norrköpings KK		2:04.87

400m MEDLEY HERRAR

1. Jesper Levander,Södertörns SS		4:31.84



Chrunaks chrönika

"Mitt" sista landslag innehåller en bra blandning av gammalt och nytt

Så här i slutet av året och min period som förbundskapten, finns det klart ett och annat att summera.

Men, då såväl året som uppdraget fortfarande är synnerligen aktivt, bl. a. med Kortbane EM i Valencia kvar på programmet, så tänker jag en bit in på det nya året göra en mer detaljerad summering av min tid som förbundskapten.

Det som jag däremot redan nu kan konstatera, är att det känns mycket skönt att perioden snart är slut.

Jag kan också utan att fundera så länge, konstatera att det har varit, oavsett hur det går i Valencia, 10 mycket roliga, jobbiga, stimulerande, besvärliga år.

Motgångar och framgångar har växlat under åren, men framgångarna har varit dominerande.

"Mitt" sista landslag som går i vattnet vid EM i Valencia, innehåller en bra blandning av gammalt och nytt.

Äldst är Lars Frölander, som är den ende simmare som varit med under samtliga år som jag varit förbundskapten. Vi debuterade båda vid EM i Aten.

Jag hoppas sitta på läktaren vid OS i Aten och se "Frölla" avsluta sin fantastiska karriär i samma bassäng som han inledde den i 1991.

Det finns många andra i dagens landslag, som det finns stor anledning, att från läktarplats, ha koll på 2004 i Aten.

För att hålla oss kvar i nuläget och titta på Valencia, så åker vi ner till Spanien med en väldig massa titlar att försvara.

Spännande värre, inte minst om "Frölla" skall bli ytterligare rik efter en simtävling.

En halv "mille" är på spel när 100 fjäril simmas.

Annat var det på Anders Holmertz tid, då fick han i bästa fall en vacker kristallvas.

Å andra sidan, så sägs det att Anders med lätthet skulle kunnat öppna en synnerligen välsorterad "kristallbutik" efter sin framgångsrika karriär.

"Tessan", Johanna och Ann-Karin har precis som samtliga lagkappslag, titlar att försvara i Valencia.

Svenska simlandslaget kommer att vara i fokus i slutet av året, precis som vi varit vid ett antal tillfällen redan i år.

Svensk simning går starkt in i fortsättningen av 2000-talet.

En ny förbundskapten i form av två bra ledare, Ann och Hasse.

Lycka till, ni kommer att göra ett bra jobb och ni kommer att nå stora framgångar, på väg till och i Aten.

Hans Chrunak



En försäkring är silver

En försäkring ger ekonomisk trygghet, men det är aktsamhet och kunskap som förhindrar olyckor. Framför allt kunskap.

Därför stödjer Holmia Svenska Simförbundets simskoleverksamhet. Vi vill att landets alla simklubbar ska kunna fortsätta att lära barn att simma och handskas med vatten.

En försäkring är silver. Simkunskap är guld.

Holmia

Huvudsponsor för Svenska Simförbundets simskoleverksamhet.

Om du har frågor om Holmias försäkringar är du välkommen att ringa oss på 08-753 75 00.

Sim SPORT

önskar alla läsare en riktigt God Jul!



Vill du ge bort en prenumereration i julklapp?
Sätt in 280:- på postgironr: 188 78 08-2
tillsammans med namn och adress i Sverige.

KLUBBEN HELSE SPORT FRITID

SWIMSHOP®

SWIM SHOP-CLUB

Med ett medlemskap sparar du flera hundralappar årligen!

- En baddräkt eller badbyxa från Swim Shop-katalogen till 40% rabatt 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.



Har du vår 2000-katalog??

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

Svenska Simförbundet

Svenska Simförbundet är ett av landets mer framgångsrika specialidrottsförbund. Vid OS i Sydney togs 4 medaljer, med Lars Frölanders guld i topp. Förbundet har c:a 115 000 medlemmar fördelade på 350 föreningar. Verksamheten bedrivs inom fyra huvudidrotter; simning, hopp, polo samt konstsim. För nybörjare finns allt från babysim, via teknik och träningsgrupper till Masters.
Kansliet är beläget i Farsta och har idag 6 anställda. Omsättningen ligger på c:a 20 mkr och ekonomin är god.
Målet är att bygga en organisation med tydligt utvecklingsperspektiv och fokus på kärnverksamheten IDROTT. Första steget är taget genom anställning av Hans Chrunak som Sportchef, nu söker vi en

FÖRBUNDSDIREKTÖR

Direkt underställd styrelsen ska förbundsdirektören leda arbetet in i 2000-talet med fortsatta framgångar på alla nivåer från babysim till elitverksamhet och Masters.
I UPPDRAGET ingår:

- Budget- och personalansvar.
- Driva utvecklingsfrågor på förbundsnivå men också på förenings- och distriktsnivå.
- Ansvara för vår affärsverksamhet med bl a simmärken och utbildningsmateriel.

För att klara uppdraget tror vi Du bör vara handlingskraftig, drivande, kommunikativ och utåtriktad. Du bör även vara en god lyssnare och ha ledarförmåga. Men också ha förmågan att bygga och utveckla nätverk.

Goda KUNSKAPER i det svenska och engelska språket förutsätts, liksom administrativa kvalitéer, insikt i arbetsrätt och olika affärsmässiga avtal samt ekonomiska kunskaper. Erfarenhet och kunskap om idrottens arbetssätt och demokratiska process är också viktigt att ha med sig.

Tillträde är snarast. Tjänsten är på heltid och tillsvidare anställning.

Skriv och berätta om dig själv och varför just Du skulle passa för detta uppdrag, bifoga meritförteckning.

För ytterligare information kontakta ordförande Olle Kristensson på tel 0950-139 10 eller 070-312 08 25.

Din ansökan vill vi ha senast 8 januari under adress:
Olle Kristensson
Glasbergsvägen 3
921 35 Lycksele

