Sim sport

SVENSKA SIMFÖRBUNDETS
OFFICIELLA TIDNING
Nr 1-2-97
PRIS 37kr



Simhall , Isbana & Vandrarhem

LJUNGSBRO FRITIDSCENTER

Tel: 013 - 20 68 25

TRÄNINGSLÄGER I LJUNGSBRO

Hos oss bor du i ett modernt vandrarhem i anslutning till simhallen.

Simhallen har 7 banor och separat hoppbassäng. Modernt gym.

Vandrarhemmet har plats för 108 gäster. Konferenslokaler och storkök.

INFORMATION & BOKNING RING 013 - 20 68 25

Kvalitetsresor till låga priser

EXCALIBUR TOURS

PRAG BUDAPEST KRAKOW BERLIN AMSTERDAM

Excalibur Tours - specialister på gruppresor
(grupp = minst 6 personer)

Vi fixar läger med många dopp som ser till att få formen i topp!

Ta ert lag och alla poolare

åk till Prag där är det coolare!

Eller dra till Budapest och gör livet till en fest.

Simma lugnt, ring oss



Samla sex vänner och åk med grupprabatt på tåg ut i Europa

Sedan 1989 har EXCALIBUR TOURS arrangerat skräddarsydda gruppresor till Prag, Budapest, Krakow, Berlin och Amsterdam. Vi gör våra resor tillsammans med systerföretag i respektive stad. Vi har ordnat resor för bl a idrottsföreningar, skolklasser, företag och körer där vi hjälpt till med olika utflykter och arrangemang, allt efter önskemål.
Vi arrangerar även resor till Italien.

031-14 01 23 08-20 04 14 040-12 45 25

BRA TRÄNINGSLÄGER i HEDEMORA

Dalarnas äldsta stad

VASAHALLENS sim- och sporthall en av Dalarnas förnämsta idrottshallar med

CENTRALT LÄGE MITT I CENTRUM

nära till

RESTAURANGER-BIO-VARUHUS mm

VI HJÄLPER ER ATT "FIXA"

träningsläger-logi-mat mm

Ring turistbyrån tel. 0225-343 48

Skicka svarskupongen till:
Vasahallens sim- och sporthall
Box 201, 776 28 Hedemora eller faxa 0225-341 24

Vi vill ha information om

☐ träningsläger i Hedemora.

Klubb _____ Ort _____

Kontaktperson _____

Tel. _____ Fax. _____

TRÄNA SIMMA SOLA

MÖLNDAL - ÅBY SIMHALL

Träningsläger nära Göteborg

50 meters bassäng

4 banor, 25 m + 6 banor, 50 m.
Styrketräning, Gräsytor, Gympasal, Stugby, Lågprishotell, Restaurang.
Allt inom 150 meter.

Prisex. Bo 4 i en stuga.
Halvpension inkl. 2 träningspass.
Pris från 280:-

Bo i gympasal på egen madrass.
Helpension inkl. 2 träningspass.
Pris från 230:-

Vi skräddarsyr efter Era önskemål och behov.

Mölndal/Åby Simhall
Bokningar och förfrågningar 031-67 75 47, 0102 85 97 04

Välkommen...

till årets första utgåva av vår tidning.
Simmarna har presterat mycket bra under 1996, nu senast på EM i Rostock, Tyskland. Vi får se om vi lyckas göra lika bra ifrån oss under 1997. Efter VM i Göteborg i april då Anders Holmertz lägger badbrallorna på hyllan, gäller det att få fram någon som kan axla hans mantel. På damsidan har vi ju redan några internationellt framstående simmerskor. Sedan har vi de andra disciplinerna där vi har stora förhoppningar speciellt på Anna Lindberg i simhopp och Sara Lindholm i konstsim.

Som vi tidigare nämnt skall en del i tidningen förändras. Till exempel kommer vi i fortsättningen att få träffa en ny gästskribent under rubriken "Bad News". Vi skall försöka ta in notiser om vad som händer utanför Sverige och lite annat som sägs höras i duschen. Till det som försvinner hör bland annat "Månadens överraskning".

Något som behöver fräschas upp inför 1997 är resultatsidorna. Till vår hjälp har vi simoraklet Berth Johansson. Berth skall bistå med kunskap om hur svenska simidrottare ligger i jämförelse med sina internationella konkurrenter samt analyser om varför. Vidare skall vi förbättra oss vad gäller korrekta namnangivelser till bilderna i tidningen. En prakttavla var när vi i förra numret kallade Jonas Åkesson för Mattias Ohlin, och detta på omslagsbilden.

I det här numret kommer ni att kunna läsa om hur det gick för simlandslaget i Rostock samt en kort artikel från deras träningsläger i Sydafrika inför kortbane-VM.

4-5 januari gick World Cup 1 i Hongkong, och bara tre dagar senare World Cup 2 i Beijing.
Med dessa rader vill vi på redaktionen tacka för ett mycket fint 1996 och hälsa läsare och annonsörer hjärtligt välkomna till Simsport nummer1/2.

Håkan Allvar
Redaktör

Innehåll 1-2 -97

Sid	4	ledare
	5	em
	10	internationellt
	12	world cup
	19	bad news
	30	tävlingsplanering
	30	dagbok
	34	chrunaks krönika
35-38		officiellt

Omlaget: Patrik Isaksson vann guld på 50 m bröstsim vid kortbane EM i Rostock i dec. -96. Foto: Bildbyrån

SIMSPORT. ÅRGÅNG 51. OFFICIELLT ORGAN FÖR SVENSKA SIMFÖRBUNDET, IDROTTENS HUS, 123 87 FARSTA. ANSVARIG UTGIVARE: OLLE AXLING 08-605 60 00, REDAKTÖR: HÅKAN ALLVAR. ANNONSER, PRODUKTION, PRENUMERATIONER: SIMSPORT, VINGALANDSGATAN 8, 417 63 GÖTEBORG, TEL 031-23 33 50, FAX 031-22 32 34, E-MAIL: forlag@forlagspoolen.se. TEKNISK PRODUKTION: PIR87 AB, TEL 031-22 56 20. FÖRLAGSREDAKTÖR: ANDERS WERNESTEN. PRENUMERATIONER: HELÅR 260:-, (10 UTGÅVOR 1996), NORDEN 375:-, UTANFÖR NORDEN 550:-/ÅR SÄTTES IN PÅ POSTGIROTNUMMER 27332-6. TRYCK: VÄRMLANDSTRYCK, ISSN: 0346-1084. FÖR EJ BESTÄLLT MATERIAL, TEXT OCH BILDER ANSVARAS EJ. VID EVENTUELL BESKATTNING AV VINSTER I TIDNINGENS PRISTÄVLINGAR SVARAR PRISTAGAREN FÖR DENNA KOSTNAD. DENNA TIDNINGS UTLÅNING I FÖRVÄRVSSYFTE FÖRBJUDES. DET GÅR BRA ATT CITERA SIMSPORT EFTER TILLSTÅND AV REDAKTIONEN.



På sista längden
-men det kommer fler lopp-

Det verkar kanske som en något egendomlig rubrik att tala om "sista längden" i nummer 1 för 1997. Men i några avseenden känns det som att vi gör sista vändningen.

Främst tänker jag på att vi nu har ett fåtal veckor kvar till ett av svensk simnings största evenemang någonsin - VM i Göteborg. Det är under de återstående veckorna som VM-organisationen skall råka ut för alla de obehagliga överraskningar och upptäcka alla de brister i projektet som så många uppmuntrande "simmarvänner" upplyst om under flera månader. Förhoppningsvis händer även något positivt som vi inte räknat med. VM-projektets främsta mål är att sprida och öka intresset för simidrotten. Utan att vara alltför kaxig, tror jag att vi har goda förutsättningar att nå det målet. Genom att förlägga tävlingarna till Scandinavium, och därmed öka den ekonomiska risken, kommer vi att nå ut till en större publik och därmed skapa en stämning som inte kan åstadkommas i en vanlig simhall. Meningen är att intresset för simningen sedan skall tas om hand av alla distrikt och klubbar.

Det är även i den andan som vi inom ramen för VM gjort ett lotteri där förtjänsten inte hamnar i VM-projektet utan hos de klubbar som säljer lotterna. Här finns det fortfarande chans att knyta upp den egna klubben till VM. På sista längden kan vi vid VM i Göteborg se Anders Holmertz. Jag tycker det är typiskt att Anders på "övertid" lojalt ställer upp för att med sitt namn ge ytterligare glans och spänning åt evenemanget. Det är ett privilegium som några av oss haft att få vara med inom svensk simning samtidigt som Anders funnits i bassängen. Bara det faktum att Anders kommer att vara med och slåss om medaljerna i Göteborg är en anledning att försöka få biljett. Att jag själv, som ordförande för SSF, också befinner mig på sista längden är mindre betydelsefullt. Under mina år i styrelsen, och under de senaste sex som ordförande, har jag sett att det finns en fin kader av kunniga och hängivna ledare som kommer att ta nästa sträcka i lagkappen.

Simverksamheten slutar således varken med VM, Anders Holmertz eller mig. Det är en inledning till nästa period i svensk simnings utveckling där vi har många fina framgångar att försvara och ännu fler att vinna.

Per-Axel Eriksson
Ordförande
Svenska Simförbundet

EM i Rostock,

Tyskland den 12-15 december 1996.

Sverige hade stora framgångar i kortbane-EM som gick i Rostock, Tyskland den 12-15 december. Framförallt på damsidan med Johanna Sjöberg i spetsen.



Johanna Sjöberg jublar efter guld på 50 m fjärilsim. Foto: Bildbyrån

Två nya europarekord med chans till världsrekord i Göteborg

Johanna slog två nya europarekord på distanserna 50 respektive 100 m fjäril. De nya rekordtiderna är 27,15 och 58,80.
-Johanna kan bli precis hur bra som helst och kommer att vara den dominerande inom svensk damsimning de närmaste tre åren tror förbundskapten Hans Chrunak.
Det gamla rekordet på 100 m fjäril var 11 år gammalt och innehades av Kornelia Gressler. Tiden är endast 47 hundradelar från gällande världsrekord, 58, 33 som innehas av Misti Hyman, USA. Med samma tempo finns stora chanser till nya världsrekord i Scandinavium i april -97. Johannas främsta konkurrent var i båda distanserna Tysklands Sandra Völker.
-Jag hade räknat med medalj men absolut inte guld, säger en mycket glad Johanna som också påpekar att de 10.000 DM ju inte satt helt fel.
På 100 m fritt, där Johanna avstod från att delta, till förmån för finalen i fjärilsim, satte Sandra Völker nytt europarekord med tiden 53,04.

Sensation på 50 m bröst

En mycket glad överraskning på herrsidan stod Patrik Isaksson för. Patrik skrällde till med ett guld på 50 m bröst.
-Mitt huvudmål är VM i Göteborg i april nästa år, säger Patrik. 50 är okej, men jag gillar 100 m bättre.
Tiden 27,76 var en hundradel snabbare än tvåan Jens Kruppa, Tyskland, och en förbättring av personbästa med åtta tiondelar.
-Plötsligt har vi en kille som är inne och nosar på tider i världseliten i en annars medioker svenskgren säger Hans Chrunak. Mycket starkt Patrik!
Han var på väg att upprepa bedriften på 100 m bröst men tappade lite på slutet, varför Jens där fick revansch. Dock putsade han sitt svenska rekord ytterligare 22 hundradelar till 1.00,45.
Jonas Åkesson, som innan tävlingarna låg tvåa på europarankingen efter Fabian Hieronimus, Tyskland, skulle försvara sitt guld på 50 m fjäril men fick nöja sig med brons med tiden 24,25.

Guld om Louise varit med?

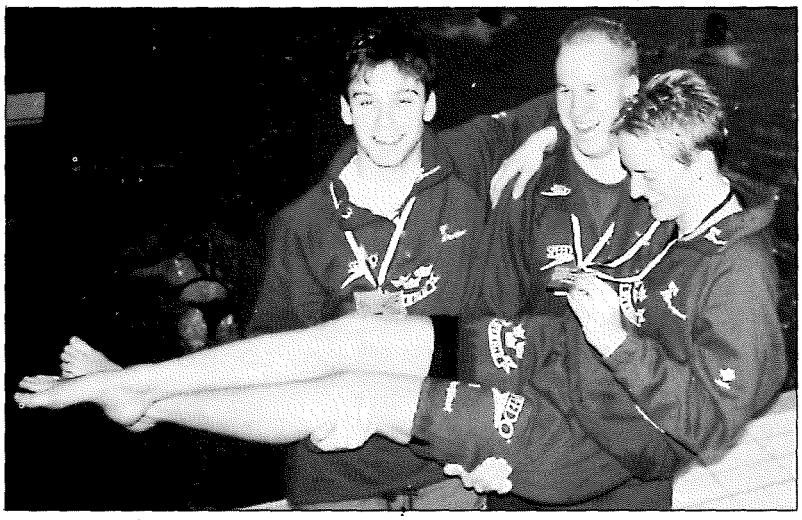
På 4 x 50 m fritt, damer kom Sverige, med Johanna Sjöberg, Linda Olofsson, Nelly Jörgensen och Malin Svahnström, på andra plats efter Tyskland. Egentligen skulle Louise Karlsson ha ingått i det här laget, men tvingades lämna återbud på grund av luftrörskatarr.

Linda kan bättre

En som tyvärr inte infriade förväntningarna var Linda Olofsson på 50 m fritt. Tiden 25,93 räckte bara till en nionde plats. Så sent som i november simmade hon distansen på 25,68. Den tiden hade räckt till final nu på EM.
-Gamla meriter är just bara gamla om man inte tränat ordentligt. Det här blir en nyttig väckarklocka för Linda inför VM sade en klart besviken Hans Chrunak direkt efter tävlingen. Senare visade det sig att Linda fått en maginfektion som i sin tur utlöste en ledsjukdom. Tråkigt för Linda och svensk simning.



Johanna Sjöberg vann 50 fritt och 100 fjäril och blev tvåa på 200 fjäril. Foto: Bildbyrån



Fr.v. Jonas Åkesson, Patrik Isaksson och Johanna Sjöberg



Patrik Isaksson vann guld på 50 m bröstsim. Foto: Bildbyrån

Diskning

På herrsidan sjabblades en säker medalj bort på 4 x 50 m fritt. Laget diskvalificerades på grund av tjuvstart i försöken.

Kunde blivit bättre placering

Under den tredje dagen simmades bland annat 4 x 50 m medley, damer. Laget med Hanna Jaltner, Johanna Sjöberg, Linda Olofsson och Nelly Jörgensen simmade till sig en bronsmedalj med tiden 1.53,06. Laget simmade bra men kan betydligt bättre.

Guld med rätt planering

Individuellt visade Johanna att hon inte var klar med medaljplockandet. Hon tog silver på 200 m fjäril med tiden 2.10,92 och förbättrade därmed sitt personbästa på distansen med tio sekunder. Johanna gick direkt in för att erövra guldet. Tyvärr visade det sig att hon gick ut för hårt de första 50 metrarna, och passerades av spanjorskan Barbara Franco som tog hem segern med tiden 2.10,20.

Sverige gjorde en mycket bra insats

Förbundskapten Hans Chrunak är mycket nöjd med att ha tagit hem tre guld, tre silver och tre brons, vilket placerade Sverige på tredje plats i medaljligan efter Tyskland och Storbritannien.

Håkan Allvar

"Idrotten vill"
- tillhygge eller rättesnöre?

Då och då utkommer Riksidrottsförbundet med någon form av vitbok. Det vill säga, man talar om hur man tycker att svensk idrott bör arbeta de närmaste åren, oftast minst fyra år framåt.

Det senaste dokumentet heter "Idrotten vill" och är en oerhört välskriven och genomarbetad generell beskrivning av hur de allmänna förhållandena bör vara i Sveriges idag drygt 50 olika idrotter. Liksom andra "biblar" undviker man att ge detaljanvisningar då spännvidden mellan till exempel simning och kontaktidrotterna boxning, fotboll och ishockey är mycket stor. "Idrotten vill" ger massvis med stöd till specialidrotterna, men är överallt mycket noga med att påpeka att varje idrotts förutsättningar är olika och därför måste "Idrotten vill" användas på olika sätt.

Tolkningsfråga

Men, ni vet hur det är när Horn-Pelle läser bibeln. De mest häpnadsväckande religiösa sekter anser sig tolka bibeln rätt. Frågan är nu om inte "Idrotten vill" håller på att bli någon slags "Kultbok" för vissa i förbundsledningen.
Kommer ni ihåg BUK (Barn- och Ungdomskommittén)? Då höll svensk ungdomssimning på att kvävas. Vi överlevde tack vare att "fotfolket" med lång tids erfarenhet av hur det går till, under massvis med förutsättningar, plötsligt gjorde uppror. Jag är rädd att vi håller på att få en liknande situation. Skillnaden mellan



"fotfolkets" och de beslutades erfarenheter är tydligen milsvid. Har arbetsomfånget i beslutsorganen blivit så omfattande att endast ett fåtal med erfarenheter av alla komplikationer och kompromisser, som måste göras om i en modern svensk simmarfamilj, kan delta i beslutsprocessen? I så fall är risken stor att tolkningar som att "all idrott med personer under 12 år är barnidrott" kan misstolkas och leda till totalt horribla slutsatser, som kan vara till verklig skada både för barn och för simidrotten.

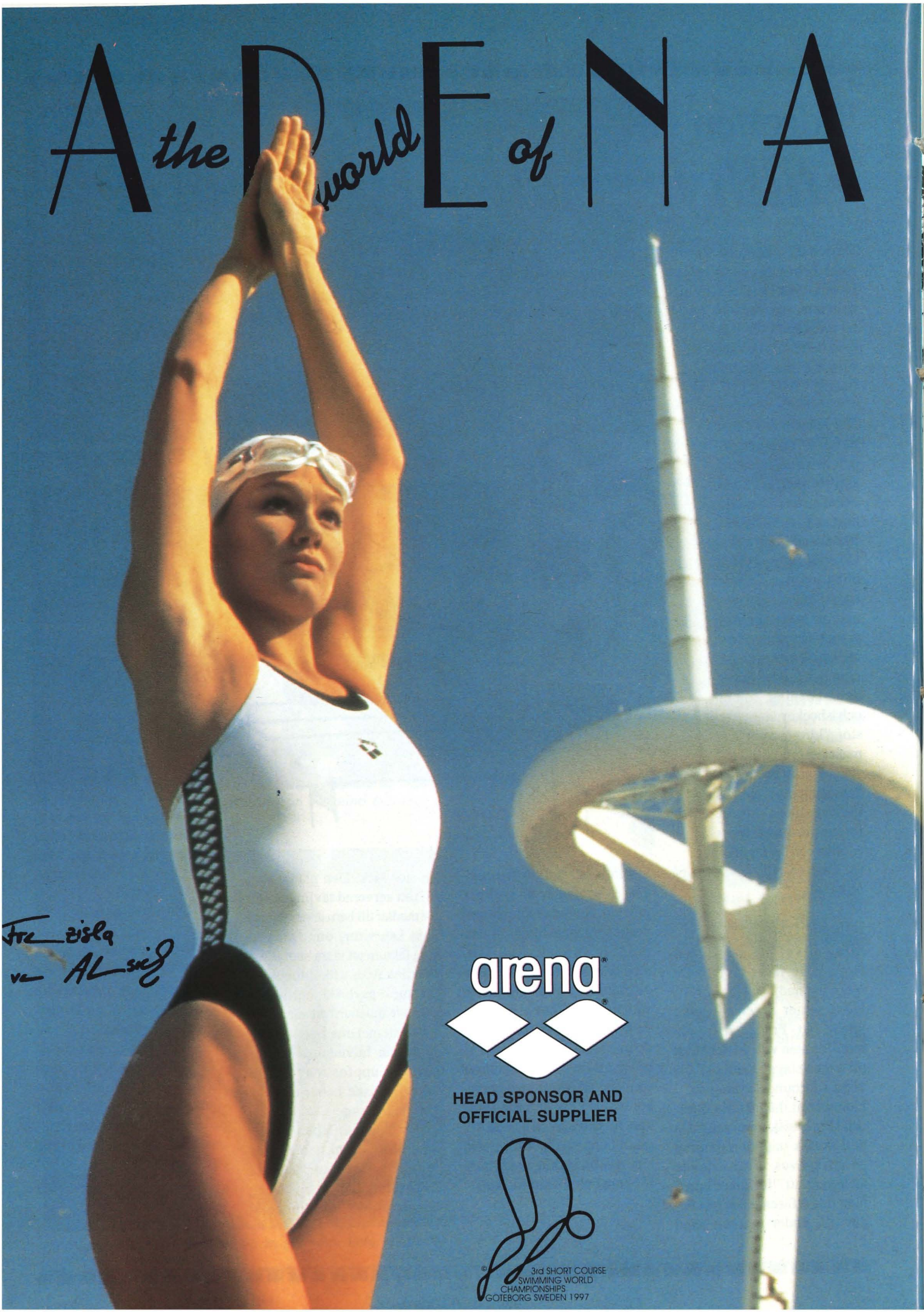
Hämma inte barnen

Många barn älskar att tävla. För dem ger tävlingsidrotten en stor kick. Den glädje som en rätt serverad tävlingsidrott förmedlar till barn är det många som kan vittna om. Det vidriga faktum att vissa barn misshandlas av sina föräldrar, kanske mest psykiskt, har ju hittills inte inneburit att vi avskaffat systemet med att föräldrarna har huvudansvaret för barnens uppfostran. Därför bör vi kanske heller inte dra för långtgående slutsatser av eventuella missförhållanden i vår idrott. Inom simningen fordras det mer kunskap om barn som gillar att tävla. Jag hävdar att det inte finns något motsatsförhållande mellan "Idrotten vill" och klassen 11 år och yngre på USM. Helt enkelt därför att vatten, barn och tävling sedan urminnes tider varit ett naturligt lekfullt inslag i de yngsta barnens utveckling.

Simning - En mycket snäll idrott

Ett barn nedsänkt i vatten upplevs väga mindre än på land. Detta är naturligtvis inte sant, men man uppfattar det så därför att vattnets densitet är högre än luftens och därför "trycker" vattnet upp en människa. Två bollspelande barn på 40 kilo som springer ihop i full fart i jakten på bollen, upplever vi däremot som en "lekfull och fullt godkänd" barnaktivitet. Man kan gå vid 1 år, men bör inte belasta skelettet förrän i puberteten. Man bör inte cykla i trafiken förrän i 12-årsåldern. När man kan "börja att slå varandra på käften i RF-regi" vet jag inte, men helt klart är att simningen är en av de mjukaste och mest barnutvecklande idrotter som finns. Den normala debutåldern i simskolan är 5-7 år. Sedan har de 4-6 år på sig att leka och utveckla sina simfärdigheter, bland annat snabbsim tills 11-årsklassen på USM. Ta inte bort den chansen för dem som vill. Så tolkar jag "Idrotten vill".

Christer Junefelt


A the world of ARENA
arena
HEAD SPONSOR AND
OFFICIAL SUPPLIER
© 3rd SHORT COURSE
SWIMMING WORLD
CHAMPIONSHIPS
GOTEBORG SWEDEN 1997

SWIM SHOP

Adr. Box 25
680 60 Sysslebäck

Har du fått SWIM-SHOP katalogen -97?

64 färgsidor med all utrustning för simmare.

Sänd oss en fax, eller ring och beställ så kommer den direkt hem till din postlåda!

Swim Shop Telnr. 0560/14808

Fax nr. 0560/10515

Simhoppare, hör upp!

Norrmän, danskar och finnar gör det tillsammans med hela Europa, ja hela världen! Men inte svenskarna. Vaddå? Gör vad för något? Vad gör inte vi? Jo, simhoppar som Masters.

Svenska Simförbundet Masters & Motionskommitté (MMK) jobbar för att bredda Masters inom Sverige. MMK kommer under 1996/97 att verka för att utöka Mastersfamiljen med vattenpolo, konstsim och simhopp. Vattenpolon har redan kommit igång med ett första arrangemang i Västerås i augusti där sex lag deltog. Konstsimmarna skall jobba för att hitta ett arrangemang under 1997.

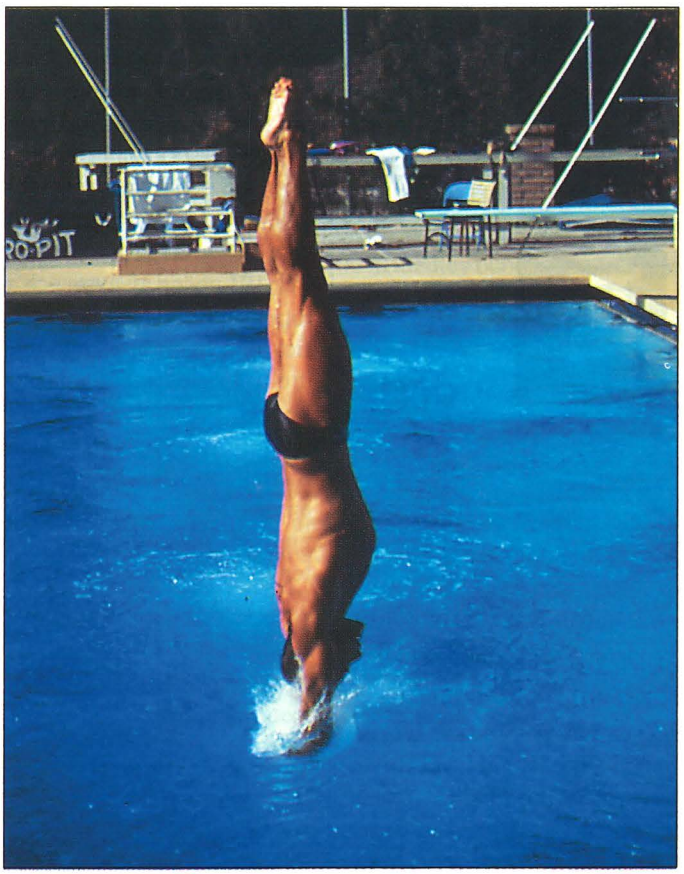
Undertecknad har tagit på sig att vara kontaktperson mellan MMK och HK. Som ett första steg är detta ett upprop där jag vill försöka få en liten låga att tändas hos Er simhoppare. Det är fantastiskt kul att vara med och tävla som Masters. Det råder alltid en gemytlig stämning runt omkring tävlandet, alla hejar på alla. Men visst finns viljan att slå de andra, det är ju ändå tävling.

För att ge er en uppfattning om omfattningen av det internationella simhoppandet inom Masters har jag sammanställt EM i Riccione -95 och VM i Sheffield -96.

	Antal deltagare totalt		Antal nordiska	
EM -95	100	(65 H + 35 D)	13	(8 H + 5 D)
VM -96	160	(95 H + 35 D)	7	(4 H + 3 D)

Nästa år kommer EM att arrangeras i Prag under första veckan i september, kanske kan vara något? VM -98 kommer att arrangeras i Marocko, troligen under juni/juli.

Naturligtvis åker man inte till ett EM som första tävling, utan jag är övertygad om att det måste till närmare mål att öva inför. Varför inte ett öppet SM under våren -97 i till exempel Karlskoga? Jag är övertygad om att både finnarna och norrmännen vill komma, det "dräller" ju inte precis av tävlingstillfällen. Både Norge och Finland kommer att arrangera nationella mästerskap under 1997, vilka jag förutsätter kommer att vara öppna för alla. Kontaktpersoner är Birger Kivelä och Grunde Vegard, säkert kända för alla.



Jag hoppas att detta upprop har tänt en låga, om än liten för att jobba vidare på idén. Men ingen låga brinner av sig själv, utan måste matas med bränsle. Om ni ordnar med elden så hjälper jag till med bränslet.
Låt lågan brinna!

Med simmarhälsningar
Lars Ekdahl SSF/MMK
Eldare tar kontakt med mig på adress:
Lars Ekdahl, Ringvägen 12c,
730 40 KOLBÄCK, tel. 0220-408 07 (b) 0220-32 20 00 (a)

Internationellt



Sandra Völker numera i den högsta divisionen

Även om vi svenskar tycker att vi var bäst vid EM i Rostock, med framförallt Johanna Sjöberg i spetsen, kan Simsport registrera att den övriga pressen i Europa hyllar Tysklands Sandra Völker. Sandra tog under EM inte mindre än fem guld på 50 och 100 m fritt, 50 m rygg, 4x50 m fritt samt 4x50 m medley. Hon slog även två nya europarekord och detta på frisimdistanserna. Som om inte detta räckte slog hon även nytt världsrekord på 4x50 m medley. I och med framgångarna vid OS i Atlanta och nu senast vid EM i Rostock är hon numera ett aktat världsnamn i simsammanhang.

Nytt världsrekord

Den australiska kvartetten Adrain Radley, Ryan Mitchell, Geoff Huegill och Michael Klim satte nytt världsrekord på 4x100 m medley i kort bana på tiden 3.30,91. Det tidigare rekordet som var amerikanskt löd på 3.32,57 och sattes 1993.

Bästa kvinnliga idrottsman i USA 1996

Amerikanska Associated Press har utsett Amy van Dyken till 1996 års bästa kvinnliga idrottsman i USA. Det var hennes fyra guldmedaljer från OS i Atlanta som fällde avgörandet. Amy fick 191 poäng av juryn och av totalt 165 tävlande om priset fick hon flest röster inte mindre än 45 gånger. På andra plats kom en annan olympisk guldmedaljör, gymnasten Kerri Strug, som fick högsta röstantalet 34 gånger och 159 poäng och på tredje plats kom tennisstjärnan Steffi Graf med 142 poäng och 27 gånger framröstad som etta.

Ryan Mitchell inblandad i ännu ett världsrekord

Ryan Mitchell från Australien är verkligen på hugget. Inte nog med att han sätter nytt världsrekord i 4x100 m medley, nu gör han det också individuellt på 200 m bröst. Det var under de australiska mästerskapen i kort bana det hände och den nya tiden är 2.07,66, en sänkning med 13 hundradelar från det gamla som för övrigt sattes i samma bassäng tre år tidigare.

Tredje för Perkins?

Den australiska simstjärnan Karen Perkins satsar nu för fullt inför OS i Sydney år 2000. Perkins tog guld på 1500 m fritt vid OS i Barcelona 1992 och vid OS i Atlanta 1996

Bästa manliga idrottsman i USA 1996

Vinnare av utmärkelsen bästa manliga Idrottsman blev Michael Johnson. Michael tog två olympiska guld och nytt världsrekord på 200 m fritt vid OS i Atlanta. Han kom före bland annat Jeff Rouse, också han simmare, volleybollspelaren Karch Kiraly, bågskytten Justin Huish och wrestlern Kurt Angle. Simsport blir något förbryllad över alla dessa främmande namn som kommer före våra inhemska världsstjärnor. Vi har dock fått förklarat för oss att det bara är amerikaner som kan komma i fråga för utmärkelserna.

Ny chefstränare till ryska simlandslaget

Viktor Avdiyenko som tidigare var tränare för "den mänskliga torpeden" Denis Pankratov har fått tjänsten som huvudtränare för det ryska simlandslaget. Han tillträder tjänsten från och med årsskiftet. Avdiyenko har även coachat fram Yevgeny Sadovy till tre olympiska guld i Atlanta. Till Viktors övriga meriter hör bland annat att ha utvecklat Pankratovs förmåga att simma upp till 30 meter under vatten

Visste du...

att Dawn Fraser och Kristina Egerszegi lyckats med vad ingen annan kvinnlig idrottsman någonsin lyckats med. De är de enda kvinnor som vunnit olympiskt guld i samma gren tre olympiska spel i följd. Fraser tog guld på 100 m fritt vid spelen 1956, 1960 och 1964. Egerszegi tog guld på 200 m rygg 1988, 1992 och nu senast 1996 i Atlanta.

Hyman slår nytt världsrekord i fjärilsim

Den amerikanska simmerskan Misty Hyman, 17 år, slog nytt världsrekord på 100 m fjäril vid de kanadensiska öppna mästerskapen i kort bana som gick i början av december. Hyman, som utvecklat en egen teknik vid vändningarna, slog det gamla rekordet med över en halv sekund och det nya är på 58,29. Det tidigare rekordet innehades av kinesiskan Liu Limin och sattes vid kortbane-VM i Rio de Janeiro 1995.

In på sjukan efter bröstsmärtor

Olympiska guldmedaljören Dwan Fraser togs in på sjukhus efter svåra bröstsmärtor. Efter idogt forskande från Simsports sida fick vi reda på att hon återhämtar sig förvånansvärt fort och enligt hennes läkare kan hon hemförlovas efter några kompletterande tester. Fraser som är 59 år tog guld på 100 m fritt vid olympiaderna 1956, 1960 och 1964.

Kina och Australien dominerade World Cup 1

Kinas nästa generation simmare lät världen få veta deras namn i och med årets World Cup-serie som startade i Hongkong 4-5 januari. Det kinesiska damlaget fullständigt krossade allt motstånd. Endast Claudia Poll, Costa Rica, kunde bryta kinesiskornas segersvit genom att ta två guld på 200 och 400 m medley. Wei Wang, 15, vann 100 m bröst, Lu Donghua, 14, 50 m bröst, Yan Chen, 17, 200 m rygg och Yun Nian tog guld på 50 m fritt. Det kinesiska laget som hade ett katastrofalt 1996 med dopingskandaler till höger och vänster, och med sju simmare avstängda efter 1994 års Asian Games, tar nu nya krafttag inför World Cup 1998 och OS i Sydney 2000.

Även Australiens Herrlag hade stora framgångar med inte mindre än nio guldmedaljer. Michael Klim, 19, inledde andra dagens slakt genom att lägga till guld på 200 m fritt och 100 m fjäril till de medaljer han tog under dag 1. Till vardags tränar Klim tillsammans med Rysslands Alexander Popov vid Australian Institute of Sport. Adrian Radley tog guld på 50 och 200m rygg och Matthew Dunn erövrade guldet på 200 m medley.



Mazuolis Slutar

1994 års olympiska bronsmedaljör på 50 m frisim, Raimundas Mazuolis från Litauen meddelar att han slutar med simningen på grund av medicinska skäl. Mazuolis genomgick en fotoperation förra hösten och har aldrig riktigt återhämtat sig från operationen. Den 24-årige simmaren åkte till USA efter 1992 års olympiad i Barcelona för att träna under Jack Nelson vid Fort Lauderdale Swim Club.

International Hall of Fame

Olympiska mästare, tidigare och nuvarande, blev installerade i den internationella Hall of Fame i Fort Lauderdale, Florida. Hedersmedlemmarna består bland annat av Mike Barrowman, Matt Biondi, Ellie Daniel, Kim Lineham, Jesse Vassallo, alla från USA. Dessutom ingår Ursula Happe, Tyskland, Shigeo Arai, Japan och Valter Brarck, också han från Tyskland. Mark Schubert blev invald som tränare. Övriga invalda är Karen och Sarah Josephson, dykaren Megan Neyer från USA, sponsorn William Berge Phillips, Australien, vattenpolospelaren Istvan Szivos från Ungern och som tränare Katsuyoshi Murakami från japan.

Kineserna dominerade även World Cup 2

De kinesiska damerna tog guld i åtta av nio grenar. Förvånansvärt nog simmade även de kinesiska herrarna mycket starkt. Låt gå för att tävlingarna gick på hemmaplan, men prestationerna var mycket imponerande.

Luna Wang slog OS-guldmedaljören Claudia Poll, Costa Rica med nästan en halv sekund på 400 m fritt. Stjärnskottet Yan Chen som tog guld på 200 m rygg och 200 m medley tog överraskande guld även på 400 m medley med tiden 4.40,50, över en sekund före tvåan Yasuka Tajima från Japan. Yan tog också silver på 100 m medley och brons på 100 m rygg.

Xie Han var en hårsmån från att sätta nytt världsrekord på 50 m bröst med tiden 31,00, endast två hundradelar från det gällande.

Bin Lu gjorde comeback efter hennes avstängning i samband med 1994 års Asian Games och kom på sjätte plats på 100 m rygg.

Ying Shan tig hem guldet på 100 m fritt, Yun Qu på 200 m fjäril och Tong Mi på 200 m bröst. Damernas guldrush avslutades med Guiling Suns guld på 100 m medley och Huijue Cai på 50 m fjäril.

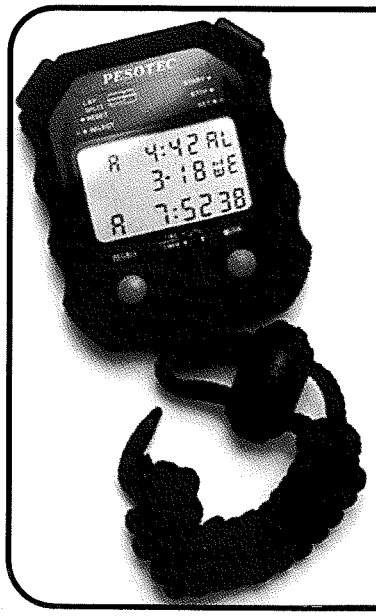
Kinas herrlag tog tre av åtta möjliga guldmedaljer.

Cheng Jiang knyckte guld och tog revansch på Jamaicas Sion Brinn på 50 m fritt. Brinn tog guld tidigare på 100 m fritt.

Australiens Adrian Radley erövrade guld på 50 m rygg med tiden 24,58 och Nederländernas Marcel Wouda tog guld på 200 m medley.

Ian Wilson, Storbritannien överraskade genom att knipa guld på 800 m fritt och Tysklands Jens Kruppa på 100 m bröst.

World Cup fortsätter med tävlingar i Espoo, Finland den 22-23 januari.



PESOTEC

PESOTEC -80
Direktavtryckning, alltså ingen extra tryckning.
Samtidig mellan-, varv-, slut- resp. löpande tid.
Klocka med väckning.
Nedräkning, 8-minne.
PROFFSKLOCKA
375:- inkl.moms

PESOTEC -70
Mellantid, sluttid, varvtid, varvräknare till 99, 8-minne.
Tidsområde 9.59. 59.99.
Nedräkning.
FUNKTIONÄR-/ INSTRUKTÖRSKLOCKA
150:- inkl.moms

Ring eller skriv till
Sport Development AB
Storgatan 19
211 41 Malmö
Tel 040-12 34 16
Fax 040-12 23 08
RABATTER vid större köp!

Dålig inledning
på World Cup-serien

Liksom tidigare om åren var 1997 års första upplagor av World Cup-serien ingen hit om man är svensk. För det mesta stod det kineser, australier och tyskar på prispallen. Allt var dock inte mörka moln. Emma Igelström och Maximilian von Bodungen var två framstående simmare som tappert försvarade de svenska färgerna. Sverige representerades alltså av det så kallade "Sydney 2000"gänget eftersom A-landslaget befann sig på träningsläger i Sydafrika.

World Cup 1

Första omgången av 1997 års World Cup-tävlingar avgjordes i Hongkong den 4-5 januari. Tävlingarna höll en mycket hög internationell klass och de främsta nationerna var inte helt oväntat Kina, Tyskland och Australien. Kinas lag skulle senare visa sig förstärkas ytterligare inför World Cup 2 i Beijing, Kina.

Inte helt tandlöst

Sverige hade emellertid några riktigt duktiga simmare på plats. Emma Igelström, Maria Östling och Maximilian von Bodungen var samtliga på pallen. Emma tog silver på 50 m bröst med tiden 32,66, bara två hundradelar från att knipa guldmedaljen från Manuela Näcker, Tyskland.

Duktig OS-simmerska

Maximilian von Bodungen lyckades ta brons på 100 m fritt med tiden 50,24 och förbättrade därmed sitt personliga rekord med tre tiondelar. Hade han lagt på ytterligare ett kol och simmat 20 hundradelar snabbare hade silvret varit hans. Istället blev det Jamaicas Sion Brinn som tog hand om det.
-Både Emma och maximilian höll en genomgående hög klass, säger lagledaren Leif Carlsson.
Maria Östling slog till med ett silver på 100 m bröst med tiden 1.10,02, 20 hundradelar efter kinesiskan Wei Wang som tog guld. Andra svenska simmare som gjorde bra ifrån sig var OS-simmerskan Therese Alshammar som tog silver på 50 m bröst med tiden 29,24, 10 hundradelar före bronsmedaljören Yan Chen från Kina. Therese tog även brons på 50 m fjäril med tiden 28,55.

Kom till final men inte längre

Anders Wallin nådde tyvärr inte ända fram i sina grenar utan blev 5:a på 50 och 200 m bröst. Även Malin Svahnström hade svårt att hänga med och kom 5:a på 200 m fritt och 6:a på 200 m medley. Nelly Jörgensen lyckades ta sig till en final, 50 m fritt, där hon kom på fjärde plats. Även Mikael Jacobsson tog sig till final på 100 och 400 m medley. Hans placeringar blev 5:a respektive 6:a. Facit efter första omgången av World Cup är sex medaljer, tre silver och tre brons samt sex nya personliga rekord.
Tilläggas kan att Therese Alshammar, Mikaela Laurén och Fredrik Engdahl kom direkt till Hongkong från träningsläger i Australien.

XI Int. Swimming Contest

KOGGE DER SEESTADT BREMERHAVEN

Germany

17th/18th May 1997 , (50 m indoor-pool)
Cash prizes for the best swimmers.
Medals in each group.
Trophy for the best team.

Informations:
SG OSC/GTV Bremerhaven, Frank Moosmüller,
Im Wiesengrund 15, D-27607 Langen
Phone/fax +49 4743 2956

World Cup 2

När man som åskådare sitter i simhallen i Beijing tänker man osökt tillbaka på Sven Jerrings berömda "japaner, japaner, japaner, överallt japaner". Fast i det här fallet kan man byta ut japanerna mot kineser. Det kinesiska laget hade förstärkts rejält både på bredden och på toppen Det handlade om ren och skär utklassning. Till exempel var det bara kinesiskor som tog sig till final på 100 m fjäril.

Bedrövligt

Första dagen lyckades de svenska simmarna ta sig till endast tre finaler. Emma Igelström på 100 m bröst, Maximilian von Bodungen på 100 m fritt och Mikael Jacobsson på 400 m medley.

-Leif Carlsson, det här var ju inget vidare, vad höll ni på med?

-Vi hade svårt med nytändningen efter tävlingarna i Hongkong. Maten, nöjeslivet och förhållandena i allmänhet var bättre i Hongkong än i Beijing. Vidare hade vi lika kallt och ruggigt väder här som hemma i Sverige. Allt detta i kombination med hemlängtan och fruktansvärda luftföroreningar gjorde att man ville få det här överstökat och komma hem till Sverige igen.

Gav resultat

När första dagens tävlingar var över samlade Leif truppen för ett allvarligt samtal om hur viktigt det är att alla ger sitt yttersta även under sämre förhållanden än de är vana vid. Dag två började med försökssheat och gårdagens utvecklingssamtal visade sig ha tagit skruv. Vi tog oss till sex finaler, men lyckades tyvärr inte att ta någon medalj. De bästa resultaten kom återigen från Emma Igelström, Maximilian von Bodungen och Malin Svahnström. Emma kom fyra på distanserna 50 och 200 m bröst. På 200 m bröst var hon endast 32 hundradelar från en bronsmedalj. Denna gick istället till en Rumäniens Larisa Lacusta. Malin kom på 5:e plats på 100 m medley med tiden 1.04,61, 34 hundradelar från bronsmedaljen som togs av Tien Ruan från Kina. Malin var i alla fall bästa utlänning på distansen. Sedan har vi Maximilian som simmade till sig en 5:e placering på 200 m fritt med tiden 1.51,51.

Revansch?

Slutligen kan vi konstatera att World Cup 2 var kinesernas. Vi gjorde vad vi kunde men det räckte inte hela vägen. Det är bara att åka hem och slicka såren och ta nya krafttag inför nästa World Cup som fortsätter i Espoo, Finland och sedan på hemmaplan i Malmö.

Håkan Allvar

Insändare

Läste om junior-SM i senaste Simsport och slogs av följande fundering. Inte ett ord om att Anna-Karin Kammerling vann 50 m fjäril på 4:e bästa tiden i Europa för seniorer. Hon slog dessutom Johanna Sjöberg vilket i mitt tycke var den största sensationen på detta JSM. Prestationen blir inte mindre när det visar sig att hennes tid 27,50 hade räckt till brons på EM i Rostock. Det klart bästa resultatet i internationell jämförelse. Man kan lätt tro att det "bara" var simmare från södra Sverige i detta JSM men vi som har en vidgad horisont vet att Sverige fortsätter även norr om Dalälven

Håkan Jönzon Söderhamns SS

Simsport svarar:

Vi beklagar det inträffade. Det beror helt och hållet på redaktionens okunskap om vilka duktiga simmare vi faktiskt har i Sverige. Vi har inga som helst ursäkter och kan bara lova att försöka förbättra oss. Vad gäller geografikunskaperna har vi kommenderat oss själva skärpning.

Håkan Allvar



Simhopp

Grand Prix Wellington , Nya Zeeland den 9-12 januari 1997

Årets första Grand Prix i simhopp gick på Nya Zeeland. Anna Lindberg kom på tredje plats i damernas 3m svikthopp. Hon ledde efter semifinalen där hon slog personligt rekord på de obligatoriska hoppen. Maria Lund kom på en hedrande fjärdeplats.

Resultat

Svikt 3 m damer

1.	Yulia Pakalina Ryssland	532,17
2.	Lang Rao Kina	501,96
3.	Anna Lindberg Sverige	498,75
	Maria Lund Sverige	423,00

Svikt 3 m herrar

1.	Yilin Zhou Kina	690,69
2.	Zhou Chang kina	689,52
3.	Stefan Ahrens Tyskland	629,83
	Simon Chrisander Sverige	521,37

Höga hopp damer

1.	Rui Kina	509,88
2.	Khristoforora Ryssland	475,05
3.	Folauhola Australien	391,59
	Maria Lund Sverige	375,27

Från konstsimkommittén

Kvalpoäng till JSM ändrad till ***50 poäng*** *på juniorserien*

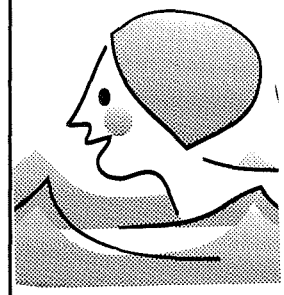
Arrangörer till 1998 års mästerskap söks (USM, JSM, SM och RM). Skriftlig ansökan till KK-tävling, Eva Larsson, Ploggatan 4, 771 53 LUDVIKA. Fax. 0240-156 94 Senast 31 maj 1997.

FÅ MERA TID TILL TRÄNING

SPORTS NETVÆRK DANMARK amba

SPORTS NETVÆRK DANMARK

Sports Netværk Danmark har upprättat ett **nätverk** mellan simhallar, övernattningsställen, turistbyråer och turistattraktioner i Vejle.



Vi tar fram ett **träningspaket** där vi har tänkt på allt: Idrottsanläggningar, övernattning, träningstider och träningsmatcher, måltider, transporter, aktiviteter och utflykter.

Våra specialiteter är simning, fotboll, handboll, volleyboll, basketboll och badminton.

☐ **SKICKA MIG SNABBT MER INFORMATION**

Namn: _____

Adress: _____

Förening: _____

Postadress: _____

Telefon: _____

Skicka eller faxa kupongen till:
Sports Netværk Danmark · Boulevarden 23A,1 · DK 7100 Vejle
Tlf: +45 7572 6599 · Fax +45 7582 9510

Resultat

Vattenpolo

Nordic Waterpolo Cup, Odense, Danmark 22-24 november 1996

	Polen	Sverige	Finland	Dan. u19	England	Dan. u17	Poäng	Mål	Placering
Polen		14-4	19-5	13-4	18-6	15-5	10	+45	1
Sverige	4-14		6-4	11-8	9-4	19-3	8	+16	2
Finland	5-9	4-6		8-8	12-7	11-4	5	+6	3
Danmark u19	4-13	8-11	8-8		8-8	10-8	4	-10	4
England	6-18	4-9	7-12	8-8		6-4	3	-20	5
Danmark u17	5-15	3-19	4-11	8-10	4-6		0	-37	6

Open Nordic Championships 1996

	Sverige	Finland	Dan. u19	Dan. u17	Poäng	Mål
Sverige		6-4	11-8	19-3	6	+21
Finland	4-6		8-8	11-4	3	+5
Danmark u19	8-11	8-8		10-8	3	-1
Danmark u17	3-19	4-11	8-10		0	-25

---Inbjudan---

Sverige - Norge - Danmark - mm

Västsvenska ÖPPNA Mästerskapen

3-4 maj 1997

i Falkenbergs inomhus 50 metersbana

- Försök och Final -

- Heatbegränsningar -

100 200 400 800/1500 frisim
100 200 fjäril- rygg- & bröstsim
200 400 medley
4*100 frisim och medley
Prestationspris till bästa/e simmaren

Senast anmälan 3 april

Arrangörer:
Simregion väst, Hallands Simförbund samt Falkenbergs SS

Ring för komplett inbjudan
ange faxnr och namn till:
Håkan Olsén
Arb 0346-12300
Fax 0346-14779
Bost 0346-84709
E-post hakan.olsen@mbox318.swipnet.se

PARKBADET SANDVIKEN

Vässa formen med ett
TRÄNINGSLÄGER
på PARKBADET i Sandviken!

Boendemöjligheter:
HOTELL – STUGOR – VADRARHEM

Kontakta:
Christina Jäderberg 026–24 13 67
Lena Heed 026–24 13 66

ÖPPET ALLA DAGAR ÅRET OM

FAGERSTAHALLEN

"Training Camp"

• Simhall • Solarium • Trendstudio • Styrkehall • Brottningshall • Bowling • World Class Gym • Klubbrum • Café • Massage/Idrottsskadeklinik • Friluftsbad • Pingishall • Bastu • Sporthall • Skyttehall • Judohall •

En av Sveriges modernaste idrottsanläggningar för träningsläger.

Välj ditt alternativ!

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

Pris 1997
TOTALPRISER FRÅN 325:-

Förläggningsbyggnad vid Fagerstahallen, 64 bäddar.

SIMLÄGER året runt!
Sommartid: Utebad, 50m
Övrig tid: Inomhus, 25 m
OBS! Vattentemp 27°

För information RING 0223-442 30

Du som tänker ...

RONNEBY KOMMUN

träna simning

För att få ut maximalt av ett träningsläger krävs

- bra träningsmöjligheter
- vila och återhämtning
- en rätt sammansatt kost
- trivsel och välbefinnande



Vi erbjuder följande: Träna i Brunnsbadets 50 m-bassäng
Bo i Karöns Stugby med sjötomt

Pris på detta Äta/Sova/Båt-paket för träningsläger

Ring Ronneby Turistbyrå
Tel: 0457-176 50

300:-/pers
(Träningshyra ingår ej)

Välkommen till RONNEBY
tel: 0457-180 00

NU LADDAR VI OM.

Sportnutrition Nordic har tränat matvanor med simlandslaget.



Bild: Thommy Nyhlén, Bildbyrån

PEP PREPARED ENERGY FOR PERFORMANCE

■■■ Konceptet bygger på bra mat som grund och PEP som förstärkning under hårda träningsperioder. Tillsammans ger det bättre ork och uthållighet.
Landslagen som vill ha kvalitet och väl dokumenterade produkter väljer PEP.

Vi kan hjälpa dig och din klubb med personliga råd om mat och tillskott. Vi finns i Öregrund med återförsäljare runt om i landet. Ring eller skriv till oss för mer info:

Sportnutrition Nordic AB, Box 95, 740 71 Öregrund.
Tfn 0173-311 00, fax 0173-311 12. E-mail adress: arronet.pep @ mbox309.swipnet.se

Prenumerationstävlingen

Under hösten har vi som ni vet haft en tävling för simklubbarna i landet. Den har gått ut på att värva nya prenumeranter. Avsikten har varit att klubbarna skall få en chans att stärka sin ekonomi, sprida intresse för svensk simidrott och att få in pengar så vi kan göra en ännu bättre tidning.

Bra intresse men trög start

Det har varit ett mycket stort intresse för tävlingen och de flesta klubbar har gjort ett mycket fint arbete, vilket också givit lite kassaklirr hos dem själva. Det tog lite tid att komma igång, men under november och framförallt december tog värvandet ordentlig fart.

Ohotad segrare

I början av januari satte vi oss ner och räknade samman alla nya prenumeranter och kan nu meddela att **Helsingborgs SS står som ohotad segrare.** Helsingborgs SS hade när tävlingen startade i september planer på att sluta ett avtal med tidningen Simsport om att klubbens samtliga medlemmar skulle få varsin prenumeration till ett starkt reducerat pris. Då inga avtal var skrivna och de fick information om tävlingen beslöt de att ställa upp.

Mycket fina priser

Simsport gratulerar Helsingborgs SS till ett förstapris som är ett träningsläger. Platsen är Nörresundby Idrottscenter som ligger på Jylland, Danmark. Tidpunkten för resan bestäms av vinnande klubb och OLKA Sportresor AB tillsammans. Det är sammanlagt 15 personer som får åka till Danmark och träna. Övriga pristagare kontaktas av redaktionen. Deras priser kommer från Sportverket AB, som är generalagent för bland annat Arena badkläder. Priserna består av 40 baddräkter och 40 badbyxor samt 100 sportbags.

Vi gratulerar återigen vinnarna och hoppas på ett framgångsrikt 1997.

Håkan Allvar

Klubbat om Eriksdalsbadet

Stockholms fullmäktige godkände måndagen den 16 december att Eriksdalsbadet byggs om för 560 miljoner kronor, trots hård kritik från bland annat Folkpartiet. Enligt borgarrådet Margareta Olofsson (v) behöver Stockholm en internationellt gångbar simarena för kommande stora tävlingar. Pengarna ordnas fram genom en intern bolagsaffär, där fastighetsbolaget Hiby säljs från kommunen till den kommunala koncernen Stockholms Stadshus AB för 690 miljoner kronor. Koncernen lånar upp beloppet och kan med hjälp av räntekostnaderna minska den beskattningsbara vinsten.

HÖR AV ER!!

Skriv in till Simsport och tala om vad du tycker.
Insändare och åsikter av alla de slag är alltid lika spännande,
eller hur?

SIMSPORT
Vingalandsgatan 8, 417 63 Göteborg

Älvdalen

en bra bit Dalarna

Billigt boende
60:-per bädd

Vi har:
• 50 meter simbassäng
• 60 meter vattenrusch
• Solarium • Gym • Ishall

Allt nytt och fräscht samlat på ett ställe!

SIMHALLEN ÄLVDALEN

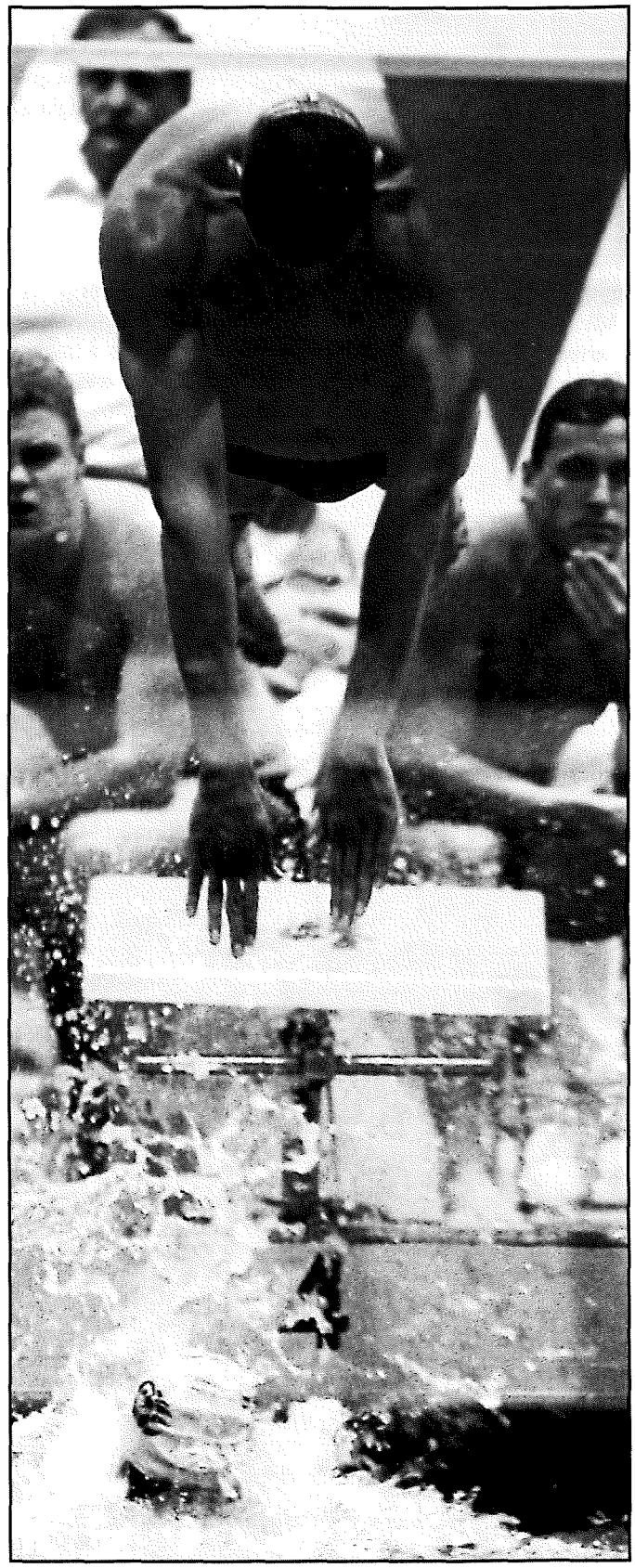
SIMLÄGER:
från 15:-
pass/deltagare

Boka ditt läger på
telefon 0251-802 83, fax 0251-413 06

FRITID ÄLVDALEN

Vad gör Johan Plate med de svenska juniorerna?

Till föredraget med ovanstående rubrik hade 20 simtränare från Sveriges mest framgångsrika simklubbar inbjudits. Platsen var Varberg och NJM i simning den 7-8 december 1996. Förutom juniorernas förbundskapten Anne Forsell och de tre EJM-tränarna Per Holmqvist, Nils Hjertstrand samt undertecknad dök tyvärr endast fem! tränare upp.



Förevisaren Johan Plate presenterade hur han och Anne Forsell tänkt sig jobba vidare med de svenska simjuniorerna för att utveckla och/eller förstärka deras mentala styrka. De närvarande tränarna hade möjligheten att påverka utformningen av detta samarbete. Johan Plate är beteendevetare och jobbar med praktisk psykisk träning på Elittränarcentrum som ligger på Bosön. Vidare jobbar han bland annat med Djurgården Hockey och alpina landslaget i ett psykiskt träningsprogram. Inför EJM i Köpenhamn 1996 jobbade Johan mycket framgångsrikt med de svenska simjuniorerna och tanken är inför 1997 att han skall knytas ännu hårdare och mer kontinuerligt till juniorlandslaget.

Vad gäller då inför 1997 för våra juniorer?

En kärntrupp bestående av 12 simmare (uttagna efter NJM) kommer att från och med vecka två jobba ihop med Johan. Varannan vecka erhåller var och en ett brev. Dessa är personliga och innehåller information om något Johan vill att simmaren skall prova, en tankeuppgift (psykiska träningsbitar, associationer, problemlösningar, motståndaren bor i betraktarens öga och så vidare). Förutom dessa månadsbrev kommer simmarna även att jobba med Johans bok "Utvecklingspsykologi". Kontinuerlig kontakt mellan simmarna och Johan kommer att ske dels per telefon och brev och dels vid möten under juniorlandslagsläger.

Vad är då målet med detta?

Jo, givetvis är målet att göra svensk simning ännu bättre genom att förbereda simmarna mentalt för både framgång och motgång.
Simmarna skall lära sig grunderna i psykisk träning.
Simmarna skall behärska minst tre psykiska träningstekniker.
Simmarna skall erbjudas individuella träningsprogram.
Simmarna skall bli bättre. Det vill säga simma snabbare.

Och så till sist...

Glöm ej att
Det inte finns någon gräns för den psykiska prestationen.
Det inte finns någon gräns för den fysiska prestationen.
det är vår bild av vad som är möjligt som styr prestationen och den bilden påverkar vi i hör grad själva.
Så det så...

Ulrika Sandmark
Väsby Simsällskap

Bad News

Jag tänkte berätta lite om mitt förhållande till och bristen på papper. Jag menar då papper och inte pappor vilket det för övrigt är gott om. Nej, papper som det är ont om. Jag vet inte om mitt förhållande till detta medium är unikt men ibland känns det så. Papper finns inte när jag behöver det.

Ta till exempel när jag kommer till apoteket. Jag lokaliserar, efter visst besvär, den ofta väl dolda lilla röda kölappsautomaten. Styr mina steg mot snabbt och bestämt mot denna. På vägen fram lyckas jag ta mig förbi en äldre herre med rullator, mamma med barnvagn och skrikande barn samt en tonårsflicka med finnar. Sträcker handen mot kölappen och finner automaten tom. Har en kort överläggning med mig själv om jag ska stå kvar och vänta på att det kommer nya lappar eller om jag ska göra någon expedit observant på att de borde byta papper i automaten. Bäst att ta saken i egna händer. Försöker leta reda på en som känner för att byta papper. Efter flera minuter hittar jag en som är utrustad med pappersrulle. När vi väl kommit fram till automaten visar det sig att någon annan redan hunnit före och bytt rulle. Alla de jag med stort besvär och fara för att drabbas av deras vrede passerade på upploppet före automaten har nu tagit kölappar och befinner sig före mig i kön.

Ett annat exempel är snabbköpsköer. Ställ dig aldrig i den kortaste kön. Det gör jag. Och vad händer när jag ska betala? Papperet till kvittoremsan tar slut. Är det någon som varit med när en kassörska ska byta remsa? Öppna kassaapparaten, lokalisera tomrullen och få ut den brukar gå bra. Sedan börjar problemen. Ny rulle ska letas upp, vändas rätt vilket tydligen är svårt. Finns det verkligen mer än två håll? Sedan ska den lilla krulliga änden på papperet träs genom ett sinnrikt system av valsar för att så småningom nå den lilla springa där det förväntas komma ut. I detta läge har den tidigare långa kön vid den andra kassan för länge sedan blivit klar klara och lämnat affären.
Finns det kurser i hur man trär kassaapparater? Annars är det ett tips jag gärna befordrar till andra. Detta drabbar mig jämt och alltid.
Det finns andra ställen där det är klart pinsamt att bli utan papper, men det ska vi inte ta här.

Nu har ju denna sida rubriken Bad News vilket givetvis kan tolkas på minst två sätt. Så nu över till det andra. Vi svenskar har ju uppfattningar om det mesta. Invandring, ekonomi, statsministern, skolan, you name it. Givetvis har vi också uppfattningar om simmare. Jag har utfört en enmansutredning om detta åsiktsobjekt och de vanligaste åsikterna härom. Jag har nu efter två års utredande möjlighet att lämna en delrapport.

Simmare kommer aldrig i tid. Sant

Simmare har aldrig fått lära sig klockan. Är det sagt halv tre kommer simmaren släpande klockan tre. Eventuella påpekanden om det olämpliga med denna sena ankomst möts oftast med oförstående och påpekandet -Jag var i alla fall inte sist.

Simmare äter mycket. Sant

Jag har sett det med egna ögon. Sett när 15 simmare varandes på träningsläger med lätthet skövlat ett buffébord avsett för 50 normalätande personer. Panikslagna träningslägerarrangörer ser sin förväntade vinst bokstavligen ätas upp av dessa mathuliganer och lovar sig själva -aldrig mer ett träningsläger.

Simmare klär sig illa. Tveksamt

Simmare är ofta noga med vad de har på sig. Problem uppstår när de ska uppträda i grupp. Exempelvis vid presentationer eller fotografering. Är det sagt blå overall så kommer då några i gul. Är det sagt T-shirt så är det alltid någon som lyckas komma i sweatshirt. Här visar sig problemet med en individuell lagidrott.

Det finns givetvis fler påståenden som sanningshalten behöver undersökas i. Simmares påstådda lathet, tränares dåliga handhavande med växellådor, simmares tvättvanor. Ja, det finns mycket kvar att undersöka. Jag lovar, om jag får, att återkomma med en rapport så snart den föreligger.

Åter till papper. Något av det värsta som finns är väl ändå att ha ett papper. Att sitta där med det där ilsket vita, tomma papperet. Det bara skriker efter att få bli fyllt av stora och små bokstäver. Och detta av mig. Men se, det gick denna gången med.

Er tillgivne P.R.O. Literus

Resultat

Simning
EM, Rostock den
13-15 december 1996.

400 m fritt herrar
1. Emiliano Brembilla 78 Italien 3.45,52
2. Stefan Pohl 78 Tyskland 3.48,10
3. Dimitrios Maganas 78 Grekland 3.48,29

50 m fjäril damer
1.Johanna Sjöberg 78 Sverige 27,15
2. Sandra Völker 74 Tyskland 27,23
3. Marja Pärssinen 71 Finland 27,69

200 m fjäril herrar
1. Chris Carol Bremer 71 Tyskland 1.57,04
2. Thomas Rupprath 77 Tyskland 1.57,30
3. David Abrard 76 Frankrike 1.59,23

100 m bröst damer
1. Terrie Miller 78 Norge 1.07,91
2. Vera Lischka 77 Österrike 1.08,18
3. Alicja Peczac 70 Polen 1.08,33
5. Hanna Jaltner 76 Sverige 1.09,64

50 m bröst herrar
1. Patrik Isaksson 73 Sverige 27,76
2. Jens Kruppa 76 Tyskland 27,77
3. Daniel Malek Tjeckien 27,84

100 m fritt damer
1. Sandra Völker 74 Tyskland 53,04
2. Susan Rolph 78 Storbritannien 54,46
3. Martina Moravcova 76 Slovakien 54,95

100 m fritt herrar
1. Lars Conrad 76 Tyskland 48,90
2. Nicolae Butacu 74 Rumänien 49,49
3. Nicolae Ivan 75 Rumänien 49,56
6. Fredrik Letzler 72 Sverige 50,11

400 m medley damer
1. Sabine Herbst 74 Tyskland 4.39,26
2. B. Coada Caslaru 75 Rumänien 4.41,76
3. Pavla Chrastova Tjeckien 4.42,07

100 m medley herrar
1. Marcel Reinier Wouda 72 Nederländerna 54,62
2. Jens Kruppa 76 Tyskland 54,82
3. Christian Keller 72 Tyskland 55,45

200 m rygg damer
1. Katerina Pivonkova Tjeckien 2.08,15
2. Antje Buschschulte 78 Tyskland 2.09,54
3. Alenka Kejzar 79 Slovenien 2.12,20

50 m rygg herrar
1. Mariusz Siembida 75 Polen 25,03
2. Tomislav Karlo 70 Kroatien 25,14
3. Stev Theloke 78 Tyskland 25,15
5. Daniel Lönnberg 72 Sverige 25,56

4x50 m medley damer
1. Tyskland 1.41,15
2. Sverige 1.42,18
3. Schweiz 1.44,90

800 m fritt damer
1. Carla Louise Geurts 71 Nederländerna 8.34,66
2. Flavia Rigamonti 81 Schweiz 8.39,20
3. Sarah Collings 78 Storbritannien 8.42,42

400 m fritt damer
1. Kristyna Kynerova Tjeckien 4.09,94
2. Carla Louise Geurts 71 Nederländerna 4.10,36
3. Chantal Strasser 78 Schweiz 4.13,45

50 m fjäril herrar
1. Mark Foster 70 Storbritannien 23,91
2. Fabian Hieronimus 72 Tyskland 24,07
3. Jonas Åkesson 71 Sverige 24,25
6. Fredrik Letzler 72 Sverige 24,59

100 m fjäril damer
1. Johanna Sjöberg 78 Sverige 58,80
2. Sandra Völker 74 Tyskland 59,44
3. Julia Voitowitsch 76 Tyskland 1.00,51

100 m bröst herrar
1. Jens Kruppa 76 Tyskland 1.00,15
2. Patrik Isaksson 73 Sverige 1.00,45
3. Alexandre Goukov 72 Bulgarien 1.00,94

200 m bröst damer
1. Alicja Peczac 70 Polen 2.26,11
2. Alenka Kejzar 79 Slovenien 2.27,33
3. Anne Poleska 80 Tyskland 2.27,57
4. Lena Eriksson 72 Sverige 2.27,63

200 m fritt herrar
1. Lars Conrad 76 Tyskland 1.45,972.
2.Andrew Clayton 73 Storbritannien 1.47,35
3. Konstantin Dubrowin 77 Tyskland 1.48,60

50 m fritt damer
1. Sandra Völker 74 Tyskland 24,67
2. Susan Rolph 78 Storbritannien 25,32
3. Vibeke Johansen 78 Norge 25,38

200 m medley herrar
1. Marcel Reinier Wouda 72 Nederländerna 1.56,83
2. Christian Keller 72 Tyskland 1.58,52
3. Kresimir Cac 76 Kroatien 2.01,45

100 m medley damer
1. Susan Rolph 78 Storbritannien 1.01,94
2. Martina Moravcova 76 Slovakien 1.01,98
3. Sabine Herbst 74 Tyskland 1.02,46

200 m rygg herrar
1. Emanuele Merisi 72 Italien 1.54,91
2. Nicolae Butacu 74 Rumänien 1.56,29
3. Stev Theloke 78 Tyskland 1.56,51

100 m rygg damer
1. Antje Buschschulte 78 Tyskland 1.00,21
2. Katerina Pivonkova Tjeckien 1.01,69
3. Alenka Kejzar 79 Slovakien 1.01,93

4x50 m fritt herrar
1. Tyskland 1.29,54
2. Kroatien 1.29,69
3. Norge 1.30,40

1500 m fritt herrar
1. Igor Snitko 78 Ukraina 14.46,59
2. Ian Wilson 70 Storbritannien 14.54,24
3. Thomas Lohfink 78 Tyskland 15.04,13

200 m fritt damer
1. Martina Moravcova 76 Slovakien 1.57,22
2. Antje Buschschulte 78 Tyskland 1.58,34
3. Carla Louise Geurts 71 Nederländerna 1.59,16
4. Malin Svahnström 80 Sverige 1.59,98

50 m fritt herrar
1. Mark Foster 70 Storbritannien 22,25
2. Rene Gusperti 71 Italien 22,51
3. Dmitri Kalinovski 72 Bulgarien 22,57
5. Jonas Åkesson 71 Sverige 22,83
6. Fredrik Letzler 72 Sverige 22,87

200 m medley damer
1. Susan Rolph 78 Storbritannien 2.10,60
2. Alicja Peczak 70 Polen 2.13,07
3. Sabine Herbst 74 Tyskland 2.13,29

400 m medley herrar
1. Marcel Reinier Wouda 72 Nederländerna 4.08,90
2. Christian Keller 72 Tyskland 4.13,03
3. Uwe Volk 70 Tyskland 4.15,69

200 m fjäril damer
1. Barbara Franco 74 Spanien 2.10,20
2. Johanna Sjöberg 78 Sverige 2.10,92
3. Maria Pelaez 77 Spanien 2.11,36

100 m fjäril herrar
1. Thomas Rupprath 77 Tyskland 53,22
2. Fabian Hieronimus 72 Tyskland 53,70
3. Denislav Kalchev 73 Bulgarien 54,02

50 m bröst damer
1. Vera Lischka 77 Österrike 31,36
2. Terrie Miller 78 Norge 31,47
3. Hanna Jaltner 76 Sverige 32,04
4. Emma Igelström 80 Sverige 32,18

200 m bröst herrar
1. Alexandre Goukov 72 Bulgarien 2.09,86
2. Artur Paczynski 74 Polen 2.10,69
3. Jens Kruppa 76 Tyskland 2.10,70

50 m bröst damer
1. Sandra Völker 74 Tyskland 27,94
2. Antje Buschschulte 78 Tyskland 28,55
3. Suze Valen 78 Nederländerna 28,66

100 m rygg herrar
1. Mariusz Siembida 75 Polen 53,56
2. Stev Theloke 78 Tyskland 53,87
3. Emanuele Merisi 72 Italien 54,39

4x50 m medley damer
1. Tyskland 1.51,79
2. Nederländerna 1.52,80
3. Sverige 1.53,06

200 m medley damer
1.Susan Rolph 78 Storbritannien 2.10,60
2. Alicja Peczak 70 Polen 2.13,07
3. Sabine Herbst 74 Tyskland 2.13,29

4x50 m medley herrar
1. Tyskland 1.38,,28
2. Italien 1.38,50
3. Storbritannien 1.38,72
4. Sverige 1.38,98

SM-POÄNG 1996

	Simning	Hopp	Konstsim	Polo	Totalt	SDF
1. Malmö KK	3.596	1.081			4.677	13
2. Helsingborgs S	3.979				3.979	13
3. Södertälje SS	3.463,5				3.463,5	16
4. Spårvägen SF	3.423				3.423	15
5. S 02	3.002,5	16	287	84	3.389,5	6
6. Väsby SS	3.309				3.309	15
7. SK Neptun	2.119,5	896	75	132	3.222,5	15
8. Jönköpings SS	1.675	950	405		3.030	14
9. Trelleborgs SS	2.235,5				2.235,5	13
10. Ystads SS	2.150,5				2.150,5	13
11. Upsala S	1.930	202			2.132	17
12. Växjö SS	1.774	145		181	2.100	14
13. SK Triton	2.040,5				2.040,5	13
14. Södertörns SS	1.960,5				1.960,5	15
15. LASS	1.824			116	1.940	23
16. Täby Sim	1.219,5		584		1.803,5	15
17. Norrköpings KK	1.629,5				1.629,5	23
18. SK Poseidon	1.108,5	479			1.587,5	13
19. SK Sydsim	1.527,5				1.527,5	13
20. Västerås SS	1.355,5	12		160	1.527,5	21
21. SPIF	531	566	392		1.489	15
22. Ängelholms SS	1.162				1.162,1	3
23. Örebro SA	877,5	135	144		1.156,5	12
24. Skäret SS	1.148				1.148	2
25. Sundsvalls SS	1.076				1.076	10
26. Mölndals ASS	870,5				870,5	6
27. Borlänge SS	728,5	107			835,5	3
28. S 71, Hässleholm	820,5				820,5	13
29. Ludvika SS	161	625			786	3
30. SK Elfsborg	779				779	20
31. SK Lödde	715				715	13
32. KSLS	664				664	13
33. Bofors SHK		630			630	18
34. SK RAN	325			228	553	13
35. SS Mora	518				518	3
36. Turebergs IF	482				482	15
37. Järfälla S	199,5		66	216	481,5	15
38. Falu SS	429				429	3
39. Kungsbacka SS	428,5				428,5	7
40. Östra Sörmlands BoSK	400				400	16
41. Katrineholms SS	391				391	16
42. Ronneby SS	69			292	361	1
43. SoIK Hellas				356	356	15
44. Eslövs SS	342				342	13
45. Gävle SS	340,5				340,5	5
46. SK Laxen	226			108	334	7
47. Trollhättans SS	333				333	20
48. Skövde SS	316,5				316,5	20
49. Kalmar S	310				310	14
50. SKK	176,5			132	308,5	15
51. Skellefte SS 34	307				307	19
52. Landskrona S	306,5				306,5	13
53. Karlstads SS	298	6			304	18
54. Umeå SS	271,5				271,5	19
55. Ösmo SS	271				271	15
56. Klippans SS	253				253	13
57. Varberg Sim	244				244	7
58. Vellinge-Näsets SK	242,5				242,5	13
59. Tyresö SS	220				220	15
60. S 77, Stenungsund	213				213	2
61. Söderhamns SS	204				204	8
62. Skene SoIS	196				196	20
63. Fagersta SK	187				187	21
64. Tunafors SK	186				186	16
65. Höganäs SS	173				173	13
66. Falköpings SS	172				172	20
67. Åhus SS	166				166	13
68. Uddevalla SF	143,5				143,5	2
69. Sjöbo SS	140				140	13
70. Göteborg Sim	138				138	6
71. Österby SS	126				126	17
72. Karlskoga SF	108				108	18
73. Njurunda SS	102,5				102,5	10
74. Sandvikens Sim oHK	101				101	5
75. Haparanda SK Taktik	99				99	11
76. Österlen Sim	85				85	13
77. SK 70, Sandared	48			36	84	20
78. Sunnerbo Sim	82				82	14
79. Härnösands SS	77			77	22	
80. Botkyrka-Rönninge SS	68			68		15
81. Bromöllaortens SS	65				65	13
82. Säffle SS	64				64	18
83. Karlskrona SS	59				59	1
84. Bureå SS	52				52	19
85. Mälarhöjdens SS	51				51	15
86. Östersunds SF	50				50	9
87. SS Delfin, Knislinge	48				48	13
88. Motala SS	47				47	23
89. Solna SS	46				46	15
90. Osby SS	42,5				42,5	13
91. Alingsås SLS	41,5				41,5	20
92. Filipstads SK	41				41	18
93. Oskarshamns SS	39,5				39,5	14
94. Danderyds SK	37				37	15
95. Nora SS	34				34	12
96. Vallentuna SK	33				33	15
97. Älmhults SS	32,5				32,5	14
98. Timrå SK	30			30		10
99. Finspångs SK	28				28	23
100. Anderstorps SS	26				26	14
101. SS Iden	23				23	13
102. Eskilstuna SS	21				21	16
103. Åkersberga SS			20		20	15
104. Åsundens SS	19,5				19,5	20
105. Mariestads SS	19				19	20
106. SS Artemis	17				17	13
SK Götene	17				17	20
108. Kalix SS	12,5				12,5	11
109. Nässjö SLS	9,5				9,5	14
110- Luleå SS	7				7	11
Kaanans SS	7				7	15
112. Älvsby SS	6				6	11
Lysekils SS	6				6	2
Ölands SK	6				6	14
Wisby SS	6				6	4
116. Strömstad SF	5				5	2
Hudiksvalls SS	5				5	8
118. Tyringe SS	3				3	13
Karlshamns SK	3				3	1
Gimo SS	3				3	17
Strängnäs SS	3				3	16
122. Vansbro AIK	2				2	3
Hylte SS	2				2	7
Markaryds SS	2				2	14
125. SS Stimmet, Laholm	1				1	7
KK Karpen, Perstorp	1				1	13
Piteå Sim	1				1	11
Sundbybergs IK	1				1	15

Resultat






FINA World Cup 1 Hongkong 4-5/1 1997

DAMER

50 m fritt damer
1. Yun Nian 82 Kina 25,43
2. Simone Osygus 68 Tyskland 25,61
3. Sarah Ryan 77 Australien 25,98
4. Nelly Jörgensen 80 Sverige 26,36

100 m fritt damer
1. Yun Nian 82 Kina 55,15
2. Claudia Poll 72 Costa Rica 55,49
3. Simone Osygus 68 Tyskland 55,72

200 m fritt damer
1. Claudia Poll 72 Costa Rica 1.58,44
2. Luna Wang 80 Kina 1.58,46
3. Yun Nian 82 Kina 1.58,51
5. Malin Svahnström 80 Sverige 2.02,51

400 m fritt damer
1. Claudia Poll 72 Costa Rica 4.05,31
2. Luna Wang 80 Kina 4.06,46
3. Kirsten Vlieghuis 76 Nederländerna 4.12,01

800 m fritt damer
1. Claudia Poll 72 Costa Rica 8.33,32
2. Chi-Chan Lin 80 Taiwan 8.33,68
3. Kirsten Vlieghuis 76 Nederländerna 8.35,19

50 m rygg damer
1. Donghua Lu 82 Kina 29,09
2. Therese Alshammar 77 Sverige 29,24
3. Yan Chen 81 Kina 29,34

100 m rygg damer
1. Yan Chen 81 Kina 1.01,13
2. Meredith Smith 78 Australien 1.01,25
3. Donghua Lu 82 Kina 1.01,77
4. Therese Alshammar 77 Sverige 1.02,17

200 m rygg damer
1. Yan Chen 81 Kina 2.12,02
2. Sabine Herbst 74 Tyskland 2.12,51
3. Anke Scholz 78 Tyskland 2.13,08

50 m bröst damer
1. Manuela Nackel 72 Tyskland 32,65
2. Emma Igelström 80 Sverige 32,66
3. Kaori Sato 82 Japan 32,73
4. Maria Östling 78 Sverige 33,19

100 m bröst damer
1. Wei Wang 81 Kina 1.09,82
2. Maria Östling 78 Sverige 1.10,02
3. Brigitte Becue 72 Belgien 1.10,23
4. Emma Igelström 80 Sverige 1.10,50

200 m bröst damer
1. Wei Wang 81 Kina 2.28,20
2. Alenka Kejzar 79 Slovenien 2.28,54
3. Brigitte Becue 72 Belgien 2.30,23
4. Emma Igelström 80 Sverige 2.30,28
5. Maria Östling 78 Sverige 2.33,05

50 m fjäril damer
1. Diane Bui Duyet 79 Frankrike 27,37
2. Sarah Ryan 77 Australien 28,42
3. Therese Alshammar 77 Sverige 28,55

100 m fjäril damer
1. Diane Bui Duyet 79 Frankrike 1.01,77
2. Shu-Ting Hshieh 81 Taiwan 1.02,75
3. Shu-Tzu Hsieh 81 Taiwan 1.02,99
5. Mikaela Laurén 76 Sverige 1.03,96

200 m fjäril damer
1. Shu-Tzu Hsieh 81 Taiwan 2.15,05
2. Noriko Maekawa 80 Japan 2.15,29
3. Shu-Ting Hshieh 81 Taiwan 2.16,56
4. Mikaela Laurén 76 Sverige 2.17,06

100 m medley damer
1. Marianne Limpert 72 Kanada 1.02,75
2. Sabine Herbst 74 Tyskland 1.03,18
3. Natasha Kejzar 76 Slovenien 1.04,01

200 m medley damer
1. Yasuka Tajima 81 Japan 2.15,07
2. Marianne Limpert 72 Kanada 2.15,41
3. Sabine Herbst 74 Tyskland 2.15,91
6. Malin Svahnström 80 Sverige 2.19,46

400 m medley damer
1. Yasuko Tajima 81 Japan 4.39,72
2. Sabine Herbst 74 Tyskland 4.42,83
3. Francesca Bissoli 80 Italien 4.48,97
4. Malin Svahnström 80 Sverige 4.51,26

HERRAR

50 m fritt herrar
1. Sion Brinn 73 Jamaica 22,75
2. Lifeng Zhao 78 Kina 22,99
3. Max von Bodungen 79 Sverige 23,15

100 m fritt herrar
1. Michael Klim 77 Australien 48,58
2. Sion Brinn 73 Jamaica 50,04
3. Max von Bodungen 79 Sverige 50,24

200 m fritt herrar
1. Michael Klim 77 Australien 1.45,58
2. Emiliano Brembilla 78 Italien 1.49,56
3. Hengqin Shang 77 Kina 1.49,72
6. Fredrik Engdahl 77 Sverige 1.50,37

400 m fritt herrar
1. Jorg Hoffman 70 Tyskland 3.43,28
2. Emiliano Brembilla 78 Italien 3.46,54
3. Ian Wilson 70 Storbritannien 3.50,19

800 m fritt herrar
1. Jorg Hoffman 70 Tyskland 7.40,22
2. Emiliano Brembilla 78 Italien 7.53,80
3. Ian Wilson 70 Storbritannien 7.54,76

50 m rygg herrar
1. Adrian Radley 76 Australien 24,93
2. Tomislav Karlo 70 Kroatien 54,78
3. Mariusz Siembida 75 Polen 25,38

100 m rygg herrar
1. Adrian Radley 76 Australien 53,62
2. Tomislav Karlo 70 Kroatien 54,78
3. Adam Ruckwood 74 Storbritannien 55,10

200 m rygg herrar
1. Adrian Radley 76 AUS 1.57,27
2. Nicolae Butacu 74 Rumänien 1.57,63
3. Adam Ruckwood 74 GBR1.58,12

50 m bröst herrar
1. Mark Warneke 70 Tyskland 28,16
2. Raiko Pachel 74 Estland 28,66
3. Marek Krawczyk 76 Polen 29,18
5. Anders Wallin 79 Sverige 30,04

100 m bröst herrar
1. Marek Krawczyk 76 Polen 1.01,77
2. Mark Warneke 70 Tyskland 1.01,82
3. Domenico Fioravanti 77 Italien 1.02,49
6. Anders Wallin 79 Sverige 1.04,46

200 m bröst herrar
1. Marek Krawczyk 76 Polen 2.13,43
2. Domenico Fioravanti 77 Italien 2.15,91
3. Raiko Pachel 74 Estland 2.16,27
5. Anders Wallin 79 Sverige 2.20,58

50 m fjäril herrar
1. Michael Klim 77 Australien 24,13
2. Qiang Zhang 74 Kina 24,43
3. Denis Silantiev 76 Ukraina 24,51

100 m fjäril herrar
1. Michael Klim 77 Australien 52,95
2. Denis Silantiev 76 Ukraina 53,12
3. ScottGoodman 73 Australien 53,50

200 fjäril herrar
1. Denis Silantiev 76 Ukraina 1.55,92
2. Scott Goodman 73 Australien 1.56,41
3. Massi Eroli 76 Italien 2.01,38

100 m medley herrar
1. Christian Keller 72 Tyskland 55,70
2. Matthew Dunn 73 Australien 55,89
3. Zane King 77 Australien 56,87
5. Mikael Jacobsson 79 Sverige 58,17

200 m medley herrar
1. Matthew Dunn 73 Australien 1.57,55
2. Marcel Wouda 72 Nederländerna 1.57,88
3. Christian Keller 72 Tyskland 1.58,65

400 m medley herrar
1. Matthew Dunn 73 Australien 4.08,93
2. Christian Keller 72 Tyskland 4.16,83
3. Guoming Xiong 74 Kina 4.17,53
6. Mikael Jacobsson 79 Sverige 4.21,73

FINA World Cup 2 Beijing, Kina 8-9/1 1997

50 m fritt damer
1. Ying Shan 78 Kina 24,94
2. Na Chao 80 Kina 25,28
3. Katrin Meissner 73 Tyskland 25,31

100 m fritt damer
1. Ying Shan 78 Kina 54,27
2. Yun Nian 82 Kina 54,90
3. Katrin Meissner 73 Tyskland 55,21

200 m fritt damer
1. Claudia Pol 72 Costa Rica 1.57,02
2. Ying Shan 78 Kina 1.57,12
3. Yun Nian 82 Kina 1.57,96

400 m fritt damer
1. Luna Wang 80 Kina 4.06,45
2. Claudia Poll 72 Costa Rica 4.07,16
3. Dan Shen 82 Kina 4.10,95

800 m fritt damer
1. Chi-Chan Lin 80 Taiwan 8.30,35
2. Claudia Poll 72 Costa Rica 8.30,38
3. Kirsten Vlieghuis 76 Nederländerna 8.37,35

50 m rygg damer
1. Nina Zhivanevskaja 77 Ryssland 27,88
2. Yuanyuan Jia 78 Kina 27,92
3. Meredith Smith 77 Australien 28,84

100 m rygg damer
1. Nina Zhivanevskaja 77 Ryssland 59,01
2. Yuanyuan Jia 78 Kina 59,92
3. Yan Chen 81 Kina 1.00,65

200 m rygg damer
1. Yan Chen 81 Kina 2.09,01
2. Meredith Smith 77 Australien 2.10,85
3. Donghua Lu 82 Kina 2.11,29

50 m bröst damer
1. Xue Han 81 Kina 31,00
2. Tong Mi 79 Kina 32,10
3. Qian Xu 80 Kina 32,43
4. Emma Igelström 80 Sverige 32,66

100 m bröst damer
1. Xue Han 81 Kina 1.07,71
2. Tong Mi 79 Kina 1.08,58
3. Ping Hao 83 Kina 1.09,38
5. Emma Igelström Sverige 1.10,48

200 m bröst damer
1. Tong Mi 79 Kina 2.27,18
2. Wei Wang 81 Kina 2.27,82
3. Larisa Lacusta 79 Rumänien 2.28,95
4. Emma Igelström 80 Sverige 2.29,16

50 m fjäril damer
1. Huijue Cai 80 Kina 26,82
2. Limin Liu 76 Kina 27,23
3. Yuanyuan Jia 78 Kina 27,44

100 m fjäril damer
1. Limin Liu 76 Kina 59,07
2. Huijue Cai 80 Kina 59,50
3. Yuanyuan Jia 78 Kina 1.00,03

200 m fjäril damer
1. Yun Qu 78 Kina 2.07,84
2. Limin Liu 76 Kina 2.08,46
3. Lina Gong 80 Kina 2.13,37

100 m medley damer
1. Guiling Sun 80 Kina 1.03,00
2. Yan Chen 81 Kina 1.03,90
3. Tian Ruan 81 Kina 1.04,27
5. Malin Svahnström 80 Sverige 1.04,61

200 m medley damer
1. Yan Chen 81 Kina 2.12,88
2. Yi Ruan 78 Kina 2.14,17
3. Tian Ruan 81 Kina 2.15,04

400 m medley damer
1. Yan Chen 81 Kina 4.40,50
2. Yasuko Tajima 81 Japan 4.41,85
3. Tian Ruan 81 Kina 4.44,24

50 m fritt herrar
1. Chengji Jiang 75 Kina 22,28
2. Sion Brinn 73 Jamaica 22,37
3. Sergej Ashihmin 77 Kirgisien 22,65
6. Max von Bodungen 79 Sverige 23,48

100 m fritt herrar
1. Sion Brinn 73 Jamaica 49,13
2. Sergej Ashihmin 77 Kirgisien 49,35
3. Lifeng Zhao 78 Kina 49,87

200 m fritt herrar
1. Ying Yan 75 Kina 1.48,85
2. Anthony Rogis 79 Australien 1.49,26
3. Hengqin Shang 77 Kina 1.49,76

400 m fritt herrar

1. Guoming Xiong 74 Kina 3.49,61
2. Ian Wilson 70 Storbritannien 3.49,95
3. Qingsong Ding 76 Kina 3.51,41

800 m fritt herrar
1. Ian Wilson 70 Storbritannien 7.55,04
2. Jure Bucar 66 Slovenien 8.04,60
3. Xufeng Xie 78 Kina 8.10,18

50 m rygg herrar
1. Adrian Radley 76 Australien 24,58
2. Jirka Letzin 71Tyskland 24,86
3. Tomislav Karlo 70 Kroatien 25,11

100 m rygg herrar
1. Adrian Radley 76 Australien 53,19
2. Jirka Letzin 71 Tyskland 53,74
3. Nicolae Butacu 74 Rumänien 54,45

200 m rygg herrar
1. Wei Wang 79 Kina 1.55,55
2. Jirka Letzin 71 Tyskland 1.56,82
3. Nicolae Butacu 74 Rumänien 1.57,07

50 m bröst herrar
1. Qiliang Zeng 75 Kina 28,05
2. Chujin Ding 75 Kina 28,08
3. Jens kruppa 76 Tyskland 28,10

100 m bröst herrar
1. Jens Kruppa 76 Tyskland 1.00,27
2. Marek rawczyk 76 Polen 1.00,78
3. Chujin Ding 75 Kina 1.01,32

200 m bröst herrar
1. Marek Krawczyk 76 Polen 2.12,73
2. Yunyu Shang 77 Kina 2.13,88
3. Yi Zhu 78 Kina 2.17,15

50 m fjäril herrar
1. Qiang Zhang 74 Kina 24,24
2. Chengji Jiang 75 Kina 24,28
3. Pavlo Khnykin 69 Ukraina 24,39

100 m fjäril herrar
1. Denis Silantiev 76 Ukraina 52,55
2. Chengji Jiang 75 Kina 53,53
3. Pavlo Khnykin 69 Ukraina 53,60

200 m fjäril herrar
1. Denis Silantiev 76 Ukraina 1.55,05
2. Licong Pan 79 Kina 1.59,63
3. Bin Zhang 76 Kina 1.59,95

100 m medley herrar
1. Marcel Wouda 72 Nederländerna 54,88
2. Jens Kruppa 76 Tyskland 55,00
3. Wei Wang 79 Kina 55,34

200 m medley herrar
1. Marcel Wouda 72 Nederländerna 1.57,38
2. Zane King 77 Australien 2.01,09
3. Jens Kruppa 76 Tyskland 2.01,35

400 m medley herrar
1. Marcel Wouda 72 Nederländerna 4.13,05
2. Xufeng Xie 78 Kina 4.15,71
3. Robert Seibt 74 Tyskland 4.15,86
6. Mikael Jacobsson 79 Sverige 4.25,80

Turebergs IF

Inbjuder till

Sollentuna Simfestival

Sollentuna Simhall
den 15-16 Mars 1997

25m bassäng, 7 banor
Elektrisk tidtagning

Information
Turebergs IF Kansli 08-96 57 65

Träna i Nordens
största
inomhus simhall!
Ankerskogen Simhall
Hamar, Norge

Välkommen till fantastiska träningsförhållanden hela året i
saltvatten!

Simning: 50alt. 25 m bassäng.
Simhopp: Alla höjder, svikt/hopp.

Ring för information om vad vi kan erbjuda.
Du kommer att bli överraskad! **Vi har allt!**

Tel 00947 62 522 035
Fax 00947 62 535 120

Simläger
i Malmö i sommar

50 m bassäng med 24 grader i vattnet
Boende enligt ert önskemål.
Restaurang, Pizzeria, köpcentrum

Bollplaner, tennisbanor och ridsport i närheten.
Köpenhamns Tivoli når du på mindre än en timme.

För upplysningar ring kansliet
tel: 040-122386 eller 6115574

LJUNGBY

En komplett anläggning för alla idrotter både för elit och motion.

KULTUR & FRITID
LJUNGBY KOMMUN

E4:an ★★★
Ljungby Camping

Träningsläger!

Sporthallar, bollplaner, ishall, bowling.
Simhall, 50m-utebad, gym.
Camping, stugor, hotell inom gångavstånd.
God mat, bra priser!!
Centralt beläget i Ljungby.
Vi offererar paketpris.

Intresserad?

Skriv till:
Kultur/Fritid, Sunnerbohallen, 341 83 Ljungby
eller ring 0372-892 41, fax 0372-817 40.

TRÄNINGSLÄGER I HALLSTAHAMMAR

Vi erbjuder mycket fina möjligheter att ordna Erat TRÄNINGSLÄGER. Vi har 50 m bassäng, fotbollsblaner, idrotts- och simhallar, orienteringskartor, mountinbike bana mm.
Boende ordnar vi i campingstugor, 4 el. 6 bäddar med självhushåll eller helpension.

Skantzö BAD & CAMPING
-Den kompletta turistanläggning-
* stugor * temp. bassänger *
* Vattenrutschbana * tennisbanor *
* basket * kanoter * gästhamn *
* Camping * minigolf *
* servering *

HALLSTAHAMMAR
-Mälardalens enda
Bergslagskommun

För mer information och bokning ring 0220-243 05

Bo och träna i Norrköping för 75 kr /dygn

Kan ni bo och träna billigare på ert sommarläger än hos oss på Centralbadet i Norrköping?

Vi tror inte det. För 75 kr per dygn och person får ni logi i egen hytt på romerka badet samt två simpass per dag.

Badets restaurang kan stå till tjänst med frukost och lunch.

Centralbadet i Norrköping ligger på gångavstånd till centrum.

Detta kan vi erbjuda:

Inomhus
- 25 m bassäng (sju banor med hopptorn)
- Undervisningsbassäng
- Lekbassäng
- Vattenrutchbana

Utomhus
- 50 m bassäng (åtta banor)
- Hoppbassäng med hopptorn (1-10m)
- Barnbassäng
- Varma källor
- Stort grönområde

Centralbadet NORRKÖPING

Cenrtalbadet ingår i NSE Norrköpings stadsenteprenad Kultur&Fritidsnämnden

För bokningar och upplysningar:
Centralbadet
Albrektsvägen 19
603 50 Norrköping
Tel 011-15 29 90, fax 011-15 29 97

Missa inte detta tillfälle

SIMLÄGER I MARIESTAD

Mariestad
Vänerns pärla



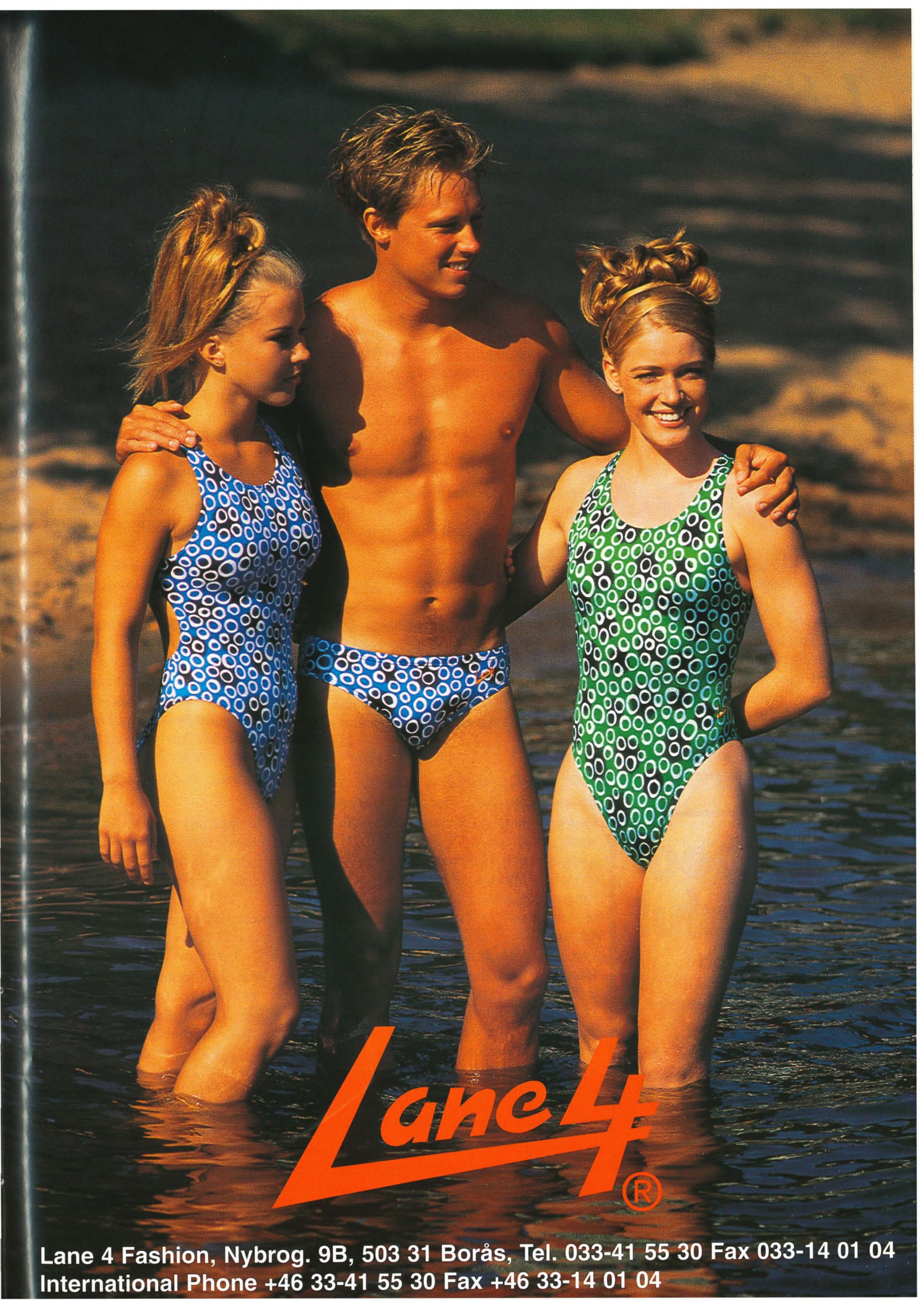
Vi håller min. 24° i bassängen

Hela paket!

Pris från 310:-/person och dag
Helpension i campingstugor
2 pass om 2 tim per dag

Boka nu!!! Begränsat antal klubbar...

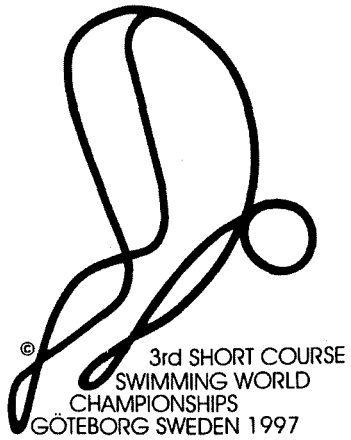
Mariestads Turistbyrå
Hamnplan, 542 30 Mariestad
Tel 0501-100 01, 162 64. Fax 0501-708 19.



Lane 4 Fashion, Nybrog. 9B, 503 31 Borås, Tel. 033-41 55 30 Fax 033-14 01 04
International Phone +46 33-41 55 30 Fax +46 33-14 01 04

1 824 timmar kvar

VM närmar sig med stormsteg. Den första februari är det bara 76 dagar kvar till den första starten i Göteborg och Scandinavium. Jag ska här försöka ge er en snabb och med nödvändighet kort summering av läget.



Den 17-20 april 1997 skall Scandinavium ha bytt skepnad från ishockeyarena till simarena. Tio dagar innan har arbetena med den 25 x 20,5 x 1,8 meter stora tävlingspoolen börjat, tillfällig läktare, pooldeck och andra installationer.
Poolen som kommer att rymma nära en miljon liter vatten kommer att fyllas med vatten som skall värmas upp till 27 grader.
När allt står färdigt kommer vi att kunna ta emot cirka 6.000 åskådare i Scandinavium. Även Valhallas bassänger kommer att användas för träning, uppvärmning och avsimning.

Många längder

När detta skrivs har 56 länder anmält att de kommer till VM. Roligt är att kunna konstatera att det är flera nya nationer som aldrig tävlat i kortbane-VM tidigare som nu anmält sig. Eftersom flera av de större nationerna ännu inte anmält sig räknar vi med ett 70-tal länder kommer att finnas representerade i Göteborg. Många av nationerna kommer, vad vi kan se, med relativt stora trupper varför vi tror att det blir fler deltagare än de 800 vi tidigare räknade med.

TV till 600 miljoner tittare

TV-sändningarna, som kommer att produceras av Sveriges Television, kommer att kunna följas av nära 600 miljoner tittare över hela världen. Sändningarna i Sverige är ännu inte programsatta varför det inte går att lämna besked om tider för dessa.

Mycket mer än bara tävling

Organisationen går nu in på uppploppet vad det gäller förberedelserna. Cirka 8 000 hotellnätter ska fördelas mellan VM-hotellen. Nära 20 000 luncher och middagar kommer att ätas i den speciella VM-restaurangen. Sponsoravtal kommer att skrivas och justeras in i det sista.
De olika sociala arrangemangen ska planeras och samordnas. Transporter ska ordnas mellan flyg, tåg, båtar och hotellen.
VIP, sponsorer och inbjudna gäster ska ha sina hotellrum och platser i Scandinavium.
Utställningsytor skall skissas för de företag som vill ta chansen att visa upp sina produkter för tävlingspubliken i Scandinaviums foajé.

Mer än bara elit

Redan nu kämpar 4:e, 5:e och 6:e-klassare i västsverige om att få simma i Scandinavium.
I samarbete med Göteborgs-Posten har vi en tävling i skolans mellanstadium "Skolsimmet" där de bästa klasserna kommer att få simma final i VM-bassängen under VM-dagarna.
Företagssim pågår fram till VM där olika företag har möjlighet att kvalificera sig till en finalomgång i tävlingspoolen.
Prov för simborgarmärket pågår för fullt i västsverige. Alla låg- och mellanstadieelever kan ju komma in gratis på försöken under torsdag och fredag om de bär Simborgarmärket.

Stor efterfrågan på biljetter

Den 1 december startade biljettförsäljningen via Scandinaviums biljettbokningssystem. Vi tror givetvis på fullsatt alla finalpassen.

För att sprida PR och kännedom om arrangemanget i resten av Sverige men också för att slå ett slag för simkunnigheten deltar VM-organisationen i arrangerandet av den landsomfattande Simborgarkampanjen, Hela Sverige simmar. I en bilaga till tidningen Sportguiden, som kommer att tryckas i över 600 000 exemplar kommer vi att berätta om simning och VM.
Ett annat sätt att sprida kännedom om Sim-VM är ju det VM-lotteri som många av landets simföreningar säljer just nu. Det huvudsakliga syftet med detta lotteri är att ge PR för evenemanget. Intäkterna tillfaller ju till största delen föreningarna som säljer lotterna.
Förutom samarbetet med Göteborgs-Posten har VM-organisationen också ett samarbete med radiokanalen Energy. Det är den radiokanal som når flest lyssnare i Europa.

Kongresser, möten och clinics

Under VM-dagarna kommer också ett antal kongresser, tränarclinics och föredrag att arrangeras. Program och inbjudningar till dessa håller som bäst på att färdigställas.
En sim-medicinsk kongress kommer att äga rum på hotell 11 helgen innan VM.

Med mindre än 80 dagar kvar börjar det givetvis kännas lite spännande. Jag är övertygad om att alla de duktiga och inom sina områden professionella medlemmarna i organisationen kommer att göra sitt yttersta för att detta VM kommer att bli ett välarrangerat och roligt VM. Ett VM att minnas för de tävlande, publiken i Scandinavium, TV-tittarna runt hela världen och våra sponsorer.

Anders Wernesten
"VM-general"

VM-pool till salu!

Efter tävlingarna i Scandinavium kommer VM-poolen att säljas.

Poolen, 25x20,5x1,8 m är tillverkad i rostfritt stål. Ytterligare upplysningar om bassäng, tekniska upplysningar mm kan fås av:

Anders Wernesten
VM-kansliet, Valhallagatan 3
412 51 Göteborg
Tel. 031-18 25 57
Fax 031-778 10 54

Hela Sverige simmar

i mars 1997

Simkunnigheten bland barn och ungdomar har under senare år blivit allt sämre i Sverige. Möjligheterna att få lära sig simma blir, i och med att kommunerna sparar, allt mindre. För att ge våra barn och ungdomar chansen till en bra simundervisning krävs det att vi alla hjälps åt.

Alla bad och simhallar i Sverige har under december inbjudits att bli en del av kampanjen Hela Sverige simmar. Kampanjen kommer att genomföras under mars månad 1997 och planeras bli en av de mest omfattande simmanifestationer som genomförts i Sverige under senare år. Hela Sverige simmar drivs av Svenska Livräddningssällskapet, SLS, och Svenska Simförbundet, SSF, i samarbete med Tipstjänst, tidningen Sportguiden och med ett aktivt stöd av bad- och simhallspersonal.

Simborgarmärket

Målsättningen med kampanjen är givetvis att få så många som möjligt att ta simborgarmärket och på detta sätt stödja simskoleverksamheten och utbildningen av livräddare i Sverige.

Kampanjbeskrivning

- Kampanjen omfattar alla bad och simhallar som vill delta.
- Badets personal informeras inför kampanjen.
- Under mars månad affischeras baden upp med kampanjaffischen Hela Sverige simmar. Badpersonalen bär den speciella kampanj T-shirten.
- Allmänheten informeras genom media och genom Tipstjänstombud.
- Badgästerna informeras med hjälp av en folder de får i badets entré.

Egen tidning

Tidningen Hela Sverige simmar som är ett samarbete med Sportguiden kommer att delas ut gratis i fler än 600 000 ex och informera om simning, bad och livräddning.

Tävlingar

Allmänheten

- Alla som under mars månad köper ett simborgarmärke erhåller samtidigt ett deltagarbevis i en resetävling med fina priser.

Baden

- Baden tävlar inbördes. Det här är en jättechans för bad och badpersonal att visa att de vill och kan samtidigt som de har chansen att vinna olika priser.

Kampanjmaterial

En stor mängd informations- och kampanjmaterial kommer att tas fram och distribueras till de deltagande baden. Information och PR kommer också att ske genom Tipstjänsts ombud runt om i landet samt genom pressreleaser och annonser.

Simkunnighet - trygghet och glädje

Genom kampanjen Hela Sverige simmar vill Livräddningssällskapet och Simförbundet sprida information om de värden som Simborgarmärket står för, simkunnighet, trygghet och glädje. Men vi vill också visa allmänheten att de genom att köpa Simborgarmärket stöder utvecklingen av simskolor och utbildning av simlärare och livräddare i Sverige.

Hela Sverige simmar är en kampanj där alla svenska simhallar kan delta. Simkunnighet, trygghet och glädje är ju grunden för badens fortsatta existens och utveckling på lång sikt. Genom massiv information till allmänheten hoppas vi också med hjälp av kampanjen, på kort sikt, kunna öka antalet besökare i de bad och simhallar som deltar i kampanjen.

Simborgare på sim-VM

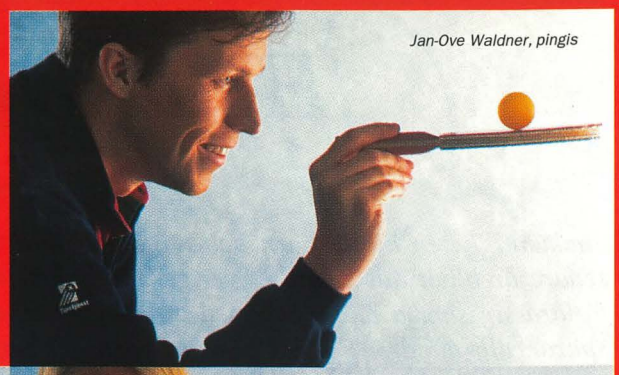
Under våren kommer också en speciell Simborgarkampanj att genomföras på västkusten. Kampanjen som genomförs i samarbete med Göteborgs-Posten vänder sig speciellt till elever i klasserna 1-6.
Genom Att ta Simborgarmärket och bära det kan eleverna komma in helt gratis på Sim-VM:s försökstävlingar den 17-18 april 1997 på Scandinavium. Scandinavium som under sim-VM kommer att bli en av världens största simarenor. Genom de olika kampanjerna hoppas simmärkeskommittén på ett uppsving inte bara för Simborgarmärket utan också för våra andra simmärken.

SMK/Anders Wernesten

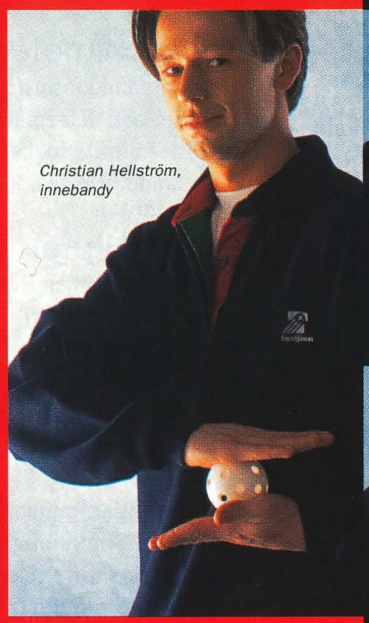
Svenska Simförbundet

Svenska Livräddningssällskapet

Sverige ska bli bättre. Därför satsar vi på ett gediget samarbete med svensk idrott.

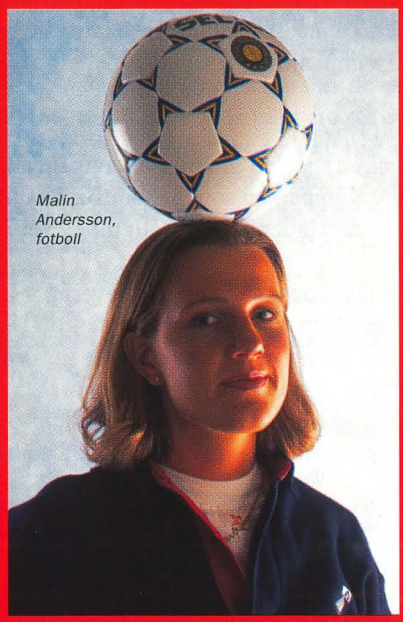

Jan-Ove Waldner, pingis

Inget samlar nationen som sportsliga framgångar. Inget får ungdomar att strömma till idrotten som sportsliga framgångar. Vad är då mer naturligt än att Tipstjänst satsar på svensk idrott för att därigenom på sikt skapa såväl topp som bredd. Om inte annat är vår satsning ett ypperligt tillfälle att lära sig vår svenska nationalsång utantill.

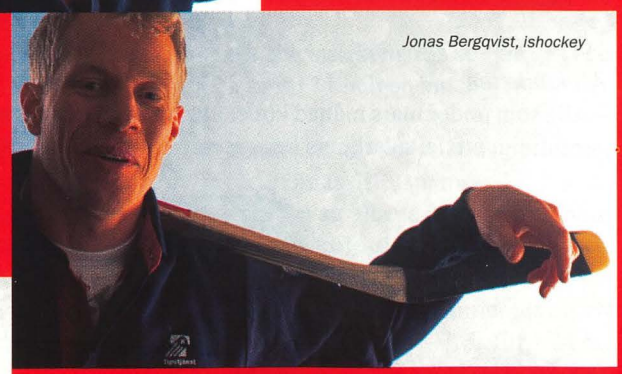

Christian Hellström, innebandy


Linda Olofsson, simning


Erik Hajas, handboll


Malin Andersson, fotboll


Mikael Ljungberg, brottning

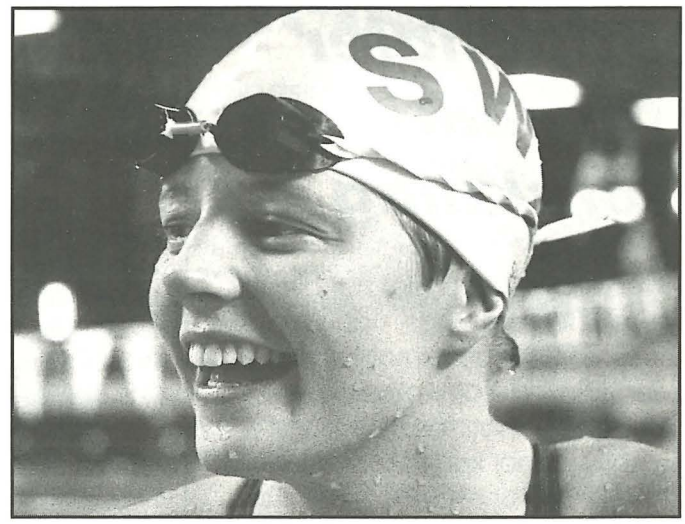

Jonas Bergqvist, ishockey


Jonas Claesson, bandy

Tipstjänst

Den som satsar har allt att vinna

Simmar inte VM



Linda Olofsson, Spårvägens SF har drabbats av en ledsjukdom, Reaktiv artrit. Sjukdomen som är ärftlig ligger latent i kroppen bröt antagligen ut redan under EM i Rostock. Därav hennes resultat. Linda kan tyvärr inte simma för Sverige under VM i Göteborg och inte heller EM i Sevilla, Spanien. Linda vill ju inte missa ett VM på hemmaplan och kommer därför att vara med som funktionär i Göteborg. I skrivande stund sitter Linda på planet till träningslägret i Sydafrika tillsammans med de andra i landslaget. Linda som kommer att vara borta mellan fyra till sex månader från träning och tävling och räknar inte med att få några bestående men av sjukdomen.

Hänt tidigare

Enligt förbundsläkare Bengt Eriksson är det inte första gången svenska simmare drabbas av en sådan här sjukdom,

-Det var en konstsimmerska vid VM i Ecuador 1982. Hon fick först salmonella och därefter en svår ledsjukdom. Jag tror hon var borta från simning ett år. Det kan finnas risk att sjukdomen sprider sig till fler leder om Linda börjar träna alltför snart. Sjukdomen skall alltså vilas bort. Linda som tidigare sagt att hon lägger av efter VM i Göteborg siktar nu in sig på VM i Australien 1998,

-Min karriär skall inte sluta på det här sättet, säger Linda.

Fakta om reaktiv artrit:

Artrit är ett samlingsnamn för ledsjukdomar med inflammation som symptom. Symptomen i det här fallet yttrade sig som vätskefyllda knän, axlar och fötter. En reaktiv artrit är en ledinflammation som uppstår efter annan sjukdom, utan att bakterier eller virus finns i lederna. Linda drabbades av en tarminfektion som fick den latenta ledsjukdomen att blossa upp.

Håkan Allvar



Stipendier för simforskning

Svenska Simförbundet har avsatt medel för forsknings- och utvecklingsarbete inom simning och angränsande discipliner.
Ett belopp motsvarande högst 50.000 kronor kan sökas av institutioner vid universitet, högskola eller motsvarande.

Genom respektive institutions försorg inrättas ett stipendium på motsvarande belopp som utbetalas till sökanden. Avsikten med stipendierna är att möjliggöra för sökanden att ta tjänstledighet utan lön och att under koncentrerad och begränsad tid arbeta med forskning och kompetensutveckling inom områdena medicin, fysiologi, biomekanik och beteendevetenskap.
Sökanden skall vara forskarutbildad eller genomgå forskarutbildning under handledning.
Sökanden skall också ha allmänt god kännedom om ämnesområdet, vara väl förtrogen med problemställningens betydelse för simsporten samt aktivt kunna verka för resultattillämpning och kunskapsspridning.
Arbetet skall vara förankrat och godkänt vid en forskningsinstitution och i tillämpliga fall handledas av särskilt utsedd person.

Stipendium kan också avse litteraturgenomgång och skriftlig sammanställning av forskningsresultat inom ett specificerat ämnesområde.

Ansökan med forskningsplan skall inlämnas till Simförbundet senast den 1 mars 1997.

Ytterligare upplysningar om villkor och inriktning för dessa stipendier liksom instruktioner för ansökan och ansökningshandlingar kan erhållas från Simförbundets forskningskommitté under adress: Svenska Simförbundet, Forskningskommittén, Idrottens Hus, 123 87 FARSTA.

Claes Annerstedt
Forskningskommittén

Tävlingsplanering 1997

Ungdomslandslaget 1997

6-8.2 Simsättsläger c:a 25 simmare P 81 F 83
2-4.5 Simsättsläger ihop med juniorerna c:a 12 simmare P81 F 83
17-18.5 Uttagning för Ungdoms-OS OBS Swim Meet/GP, Burlöv P 81 F 83
24-25.5 Uttagning för Ungdoms-OS WELLA Cup, Täby P 81 F 83
13-17.7 Ungdoms-OS-läger i Nyköping Avresa från Norrköping söndag kväll
17-25.7 Ungdoms-OS i Lissabon
19-21.9 Regionsläger, 4 platser (1 plats/region) c:a 80 simmare P 82 F 84
17-19.10 Riksläger simsätt, 2 platser c:a 30 simmare P 82 F84 OBS.
Självkostnadspris för simmaren. SSF står för tränar- och bassängkostnader.

Juniorlandslaget 1997

7-9.2 Simsättsläger, 3 platser Uttagning på resultat gjorda på JSM och USM P 79/80 F 81/82
1-4.4 Läger 50:a för uttagna till 6-nationers
4-7.4 6-nationers i Frankrike P 79/80 F 81/82
2-4.5 Simsättsläger 50:a, 3 platser
Uttagning på resultat gjorda under våren P 79/80 F 81/82
8-14.5 Läger och tävling i Aten för uttagna
10-13.7 EJM-uttagning på JSM i Norrköping P 79/80 F 81/82
13-18.7 EJM-läger 1 i Norrköping
23-30.7 EJM-läger 2 i Skottland
31.7-5.8 EJM i Glasgow
17-19.10 Simsättsläger, 3 platser
Uttagning på resultat från USM
Även EJM-resultat kommer att beaktas P 80/81 F 82/83
Juniorlandslaget 1997 Kärntrupp (P 79/80 F 81/82)
27-30.1 World Cup i Glasgow
7-8.2 Läger på Bosön. Utbildning och träning
1-3.4 Läger 50:a i Täby
4-6.4 6-nationers i Frankrike
8-14.5 Tävling och läger i Aten Reservation för ändringar

DAGBOK

FEBRUARI

Simning
1-2 World Cup 6, 25m, Gelsenkirchen, GER
1-2 Väsby Cup, 25m, Upplands Väsby
1-2 Korsvirkessim, S,J,U, 25m, Ystad
1 Olandspokalen, S,J,U, 25m, Gimo
2 Sollefteå Sim, 25m, Sollefteå
4-5 World Cup 7, 25m, Imperia, ITA
7-9 TRÄNINGSHELG
8-9 World Cup 8, 25m, Paris, FRA
9 USF-Cupen, 25m, Uddevalla
9 Galtendoppet, S,J,U, 25m, Köping
9 Grumscupen, S,J,U, 25m, Grums
9 Februaridoppet, J,U, 25m, Ludvika
15-16 Hindersmässodoppet, 25m, Örebro
15-16 Kringelsim, S,J,U 25m, Södertälje
16 Peters Simcup, S,J,U, 25m, Hallstahammar
22 Magplasket, 25m, Lysekil
22 Balton Swim, U, 25m, Anderstorp
22-23 Lappdoppet, S,J,U, 25m, Lycksele
22-23 Kramfors Sprint, S,J,U, 25m, Kramfors
23 Ferro Si Cup, 25m, Ulricehamn

Simhopp
13-15 Int. Hopptävlingar, Pardubice, CZE, A+B+C
21-23 Vergina Cup, Thessaloniki, GRE, Age group

Konstsim
2 USM-kval 1, region 6, Herrljunga, U
7-9 Ludvika Synchro Open, Ludvika, J, S
16 USM-kval 2, region 3+4, Täby, U

Polo
22-23 PK-cup, slutspel

Masters
1 Masters Meet (25 m), Umeå
1 Masters Meet (25 m), Västerås
1 Masters Meet (25 m), Ängelholm
1 Finnish Super Masters (25 m), Espoo, FIN
1-2 Int. Masters Meet (25 m), Presov, SVK

MARS

Simning
1 Quattro-Cup,S,J 25m, Enköping
1-2 Finspång Simcup 25m, Finspång
1-2 Skomakardoppet, S,J;U, 25m, Kumla
1-2 Coca-Cola Sprint, S,J,U, 25m, Eskilstuna
1-2 Sundsvalls Sim, S,J,U, 25m, Sundsvall
1-2 S-71 Cup, S,J,U,25m, Hässleholm
2 Shelliflytet, 25m, Laholm
7-9 DM, 25m rekommendation!
8 Stenungsdoppet, 25m,Stenungsund (S77)
8-9 Botkyrka Cup, 25m, Botkyrka-Rönninge
9 Carlshamns Cup, S,J,U, 25m, Karlshamn
15 Åmålsdoppet, 25m, Åmål
15 Sjörövarsim, 25m, Göteborg (S 02)
15-16 Sollentuna Simfestival, 25m, Tureberg
15-16 Hammarslaget, S,J,U, 25m, Nordmaling
15-16 Öjebyspelen, S,J,U, 25m, Öjebyn (Piteå Sim)
16 Valloncupen, S,J,U, 25m, Österby
16 Säffle-Cupen, S,J,U, 25m, Säffle

Träningsläger I Kristianstad

har den totala lösningen för din klubb

TURISM & FRITID KRISTIANSTAD

8 banors, 25:a i nybyggda TIVOLIBADET i Kristianstad

8 banors, 50:a utomhus i Åhus

6 banors, 50:a utomhus i Degerberga

Förläggning finns i omedelbar anslutning till baden.



Bokningar

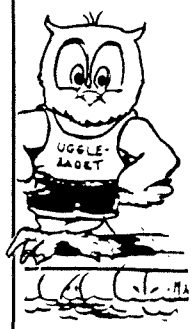
Tivolibadet Kristianstad, Per-Olof Cartbo 044-13 53 21

Degerberga-badet, KSLS 044-21 75 02

Kantarellbadet Åhus, Åhus SS 044-24 70 10

Ugglebadet

Förlägg träningslägret till underbara UGGLEBADET i Perstorp



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

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

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



Reservation för prisändringar.

RING OCH BOKA SÅ SNART DU KAN.

VÄLKOMNA!!

21-23	Njurunda Sim, S,J,U, 25m, Njurunda
22	Minisim, U, 25m, Kalmar
22-23	Fyrishov Cup, J,U, 25m, Uppsala
22-23	Jobson Cup, S,J,U, 25m, Varberg
22-23	Höglandsdoppet, S,J,U, 25m, Nässjö
23	Sparbankscupen, S,J,U, 25m, Håbo
22-23	Malaco Sim à Go-Go, U, 25m, Malmö
22-23	Artemis Cup, S,J,U, 25m, Tomelilla
23	Electrolux Ungdomscup, 25m, Motala
23	Hemglass-Cup, S,J,U, 25m, Strängnäs
23	Milko Sprint, S,J,U, 25m, Falun
23	Sandaredssimmet, 25m, Sandared
28-31	SM + VM-kval + GP3, 25m, Västerås
31	Äggadoppet, U, 25m, Sjöbo
31	Vellinge Frisim Cup, S,J,U 25m, Vellinge

Simhopp

2-3	Swedish Cup Grand Prix, Örebro
7-9	Int. Springertag, Rostock, GER
13-16	Diving Grand Prix, Moskva, RUS
15-16	SM-svikt/höga, Lund
28-30	Vau Diving Cup, Vantaa, FIN, Sen.+age group
29-30	6-nationers, SWE, Juniorer A+B, svikt 1+3m (2 per gren),(ESP-FRA-ITA-GBR-GER-SWE), Karlskoga

Polo

28-30	Atlantcupen, Odense (A)

Konstsim

1	USM-kval 2, region 6, Göteborg, U
14-16	German Open, Bonn, GER, S
23	USM-kval 2, region 2+5, Örebro, U
29-31	Loano Sincro, Loano, ITA, J

Masters

1	Goslarer Adler Meet (25 m),Goslar, GER
8	Int. Masters Meet (25 m),Heilbronn,GER
8-9	Gera Masters (50 m), Gera, GER
14-16	Svenska Öppna Masters, (25 m), Södertälje
15	Int. Masters Meet (25 m), Neheim-Huesten, GER
15-16	Meet. Int. Nuoto Masters "Citta di Firenze" (25 m), Firenze, ITA
22-23	Finnish Masters Championships (25 M), FIN
22-23	Int. Masters Meet (50 m), Brno, CZE
29-30	Tallin Open Masters Champ. 25 m, Tallin EST
29-30	Meeting Int. "Trentiono Masters" 25m, Trento, ITA

PROTEAM®

BIOPOOL-G

Miljövänligt
Naturliga enzymer

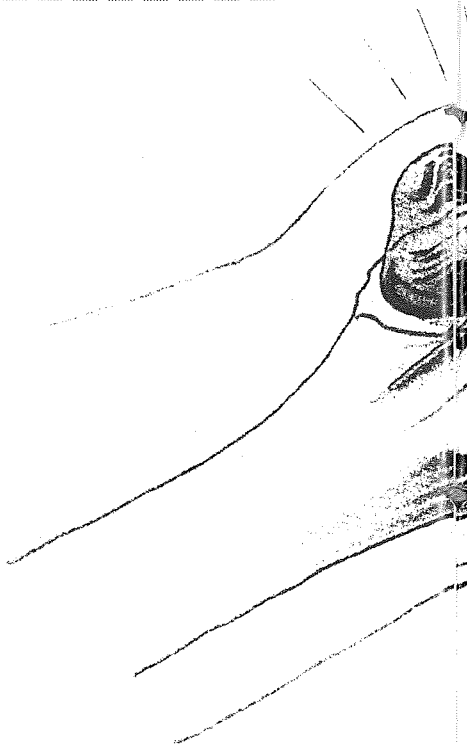
BIOPOOL
är baserat på naturliga enzymer och botaniska extrakt. Bryter ner alla organiska orenheter i bassängvattnet.

Bryter ner organiskt avfall som har samlat sig i filtret. Därmed ökar filtrets kapacitet väsentligt.

- **Håller bassängväggarna och vattenlinjen ren.**
- **Tar bort lukt.**
- **Hindrar uppkomsten av kloraminer.**
- **Förenligt med alla reningsmedel.**
- **Miljövänligt, ogiftigt, biologiskt nedbrytbart.**

Hydro Shape of Sweden AB
Tel 042-93 119, fax 042-93 192

Simmarens axel



Simning är en ädel och vacker sport att utöva och att se på, men det upprepade monotona rörelsemönstret, framförallt för armarna, kan skapa överbelastningsproblem av olika grad i överarmen. Rörelsen, som oavsett simsätt, upprepas om och om igen med skilda krav på fart och styrka och med varierande teknik beroende på övervakning, förmåga eller kapacitet är avgörande för eventuell utveckling av smärttillstånd i axelleden. Ett enkelt exempel som väl beskriver belastningen är följande beräkning - 14 simpass per 25 m frisim ger 7 simtag per arm och längd. Ett medelsimpass är 5 000 m = 200 längder = 1 400 simtag per arm. Åtta pass i veckan = 112 000 simtag per arm, 45 veckor per år = 504 000 simtag per arm. Det är lätt att förstå att detta kan leda till överbelastningsproblem.
Med kunskap om ledernas och musklernas funktion, med insikt om individuella förutsättningar att tåla belastning och betydelsen av en god simteknik kan många överbelastningsproblem undvikas. Nedan följer en kort genomgång av axelproblematik hos simmare och de vanligaste orsakerna.

Unikt samspel leder - muskler

Varje led i människokroppen är uppbyggd på samma sätt - ledhuvud och ledhåla - dessa ledar mot varandra och tillåter rörlighet i olika omfattning och riktningar. För att en led skall vara stabil är den omsluten av en ledkapsel och ledband. Dessa ingår i många fall som en del i ledkapseln. Runt lederna fäster musklerna i skelettet och på så sätt kommer musklerna att ha både en stabiliserande och en rörlighetsbefrämjande funktion på leden. Rörelsen i en led kommer därmed att påverkas av en muskelgrupp och samtidigt stabiliseras av en annan. I många fall är förutsättningarna för en fullgod funktion en samverkan mellan flera ledförbindelser och muskelgrupper, så är fallet med axel/skulderleden. Skulderleden är en stor funktionell enhet bestående av fyra ledförbindelser; en led mellan bröstben och nyckelben, en mellan nyckelben och skulderblad, den egentliga axelleden mellan överarm och skulderblad och slutligen en muskulär förbindelse mellan skulderblad och bröstkorg. Mellan axelns ledhuvud och skulderbladet ligger en liten broskring som i viss mån förstärker leden. (bild 1) Rörligheten i axelleden är också i viss mån beroende av rörligheten i bröstryggraden.

Har till uppgift att stabilisera och balansera

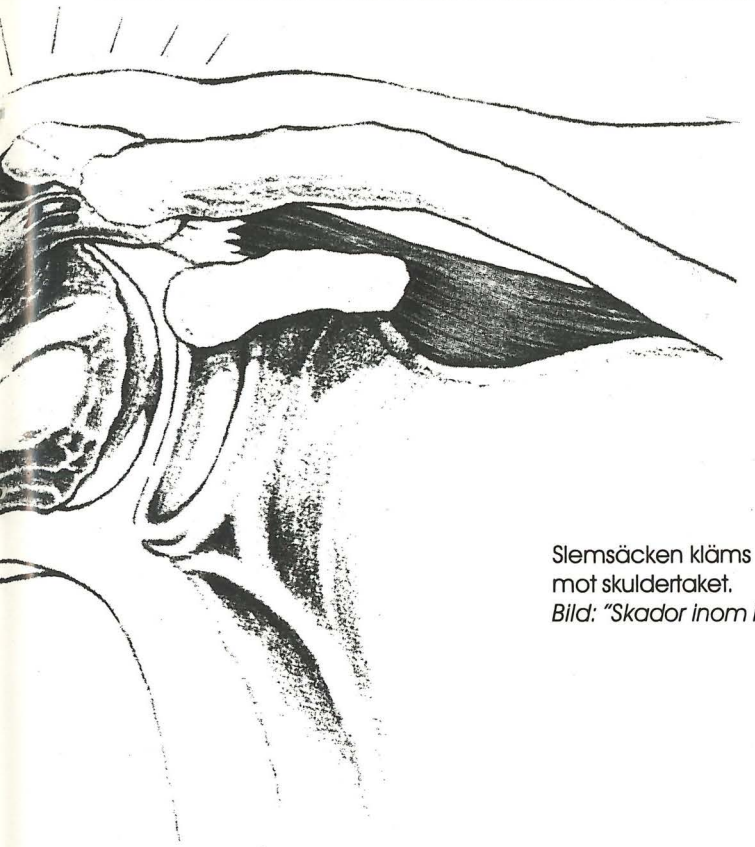
Axelleden tillåter extremt stor rörlighet genom att ledhuvudet är två gånger större än ledhålan. Den naturligt stora rörligheten ställer höga krav på stabiliteten. Stabiliteten i axeleden ombesörjs till stora delar av bicepsmuskeln och rotatorcuffen. Rotatorcuffen består av fyra korta muskler som kommer från skulderbladet och fäster på axelledens ledhuvud. Dessa drar likt ett ankare ledhuvudet in mot ledhålan vid varje rörelse så att leden hålls stabil. Förutom att stabilisera står dessa muskler även för rotationskraften i axelleden. Det normala förhållande mellan inåt- och utåtrotation är 2:1. Svaghet eller dålig muskulär balans i rotatorcuffens olika muskler kan vara förödande för en elitsimmare eftersom dessa muskler under pågående simning har till uppgift att stabilisera och balansera skulderleden. Då denna funktion är nedsatt riskerar simmaren att utveckla ett överbelastningsproblem med en smärtande axel.

Var återhållsam med stretching

Varje drag under vattnet innebär en inåtrotation, därmed borde simmare vara starka i inåtrotation. Emellertid har det visat sig vid mätningar att många simmare har ett jämnt styrkeförhållande mellan inåt- och utåtrotatorer. Orsaken till detta står troligen att finna i det faktum att simmare stretchar extremt mycket i axelleden och får därigenom en förlängning av inåtrotatorerna så att de ej kan utveckla sin fulla kraft. Extrema stretchingövningar påverkar även ledkapsel och övriga rotatorcuffmuskler. Därmed kan den stabiliserande förmågan bli nedsatt och leden instabil. En instabil led rör sig på ett sådant sätt att ledkulan i vissa ytterlägen kan komma att nöta på broskringen vilket ger upphov till en skadesituation med smärtor i axeln.

Återhämtning och vila lika viktigt som att träna

Vid rotatorcuffens fäste i skelettet ligger en slemsäck. Slemsäckens funktion är att vara skyddande och stötupptagande i rörelsens ytterlägen. Rotatorcuffen och slemsäcken kommer under ett simtag att klämmas/nötas mot skuldertaket, både i armlyft, framåtföring och i stopp. (bild 2) När inklämningen/nötningen blir för stor reagerar slemsäcken med att vätskefyllas och svullna. Om denna överbelastning fortsätter, utvecklas en inflammation och simmaren känner smärta. Inflammationen drabbar såväl slemsäck som rotatorcuffens sensorer och problemet



Slemsäcken kläms
mot skuldertaket.
Bild: "Skador inom idrotten"

kan i en del fall bli bestående, men om man lyssnar på kroppens smärtsignaler går det många gånger att åtgärda med riktad träning och sjukgymnastisk behandling.
Då man arbetar i ett så monotont och repetitivt mönster som simning är kravet på en fullgod balans, stabilitet och funktion i skulderleden stort. Det går aldrig att förutse vem som kommer att få ont i axeln eftersom alla har så olika anatomiska förutsättningar, men alla kan arbeta med ett förebyggande träningsprogram. Ett sådant program skall innehålla rörlighets-övningar för ryggen (i de fall det behövs), enkla och lätta teknikövningar i vattnet. Sist men inte minst är det viktigt, både för den aktiva och för tränaren, att inse att vila och återhämtning är viktigt i både tränings- och tävlingsplanering och att kroppens smärtsignaler är en varning att ta på allvar. Genom att ta hand om det lilla spirande problemet och åtgärda orsakerna till detta kan man undvika svårare axelproblem som kan sätta stopp för en fortsatt simkarriär på högre eller lägre nivå.

Susanne Brokop
Leg. sjukgymnast/Förbundsgymnast

Ge din kropp hälsa och styrka med infrarött ljus.



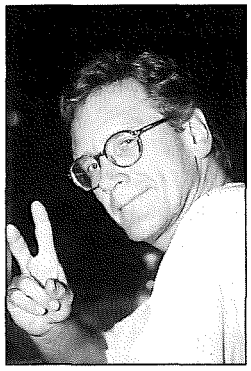
Behandla med pulserat **infrarött ljus**, för att stimulera cellens naturliga möjligheter att återfå styrka,kraft och möjligheter att läka sej på ett naturligt sätt.

Infrarött ljus ökar genomblödningen i kroppens vävnader,och ger energi och kraft åt muskler.
Infrarött ljus är en behandling som ger många positiva effekter för kroppens naturliga återhämtning och läkning av skador.

Du som själv utövar idrott ,är massör, naprapat ring för brochyr för mer information.

ir-tronik
Tel.0320-31424,070-5407631

Chrunaks chrönika



Sitter här i Kapstaden, Sydafrika och blickar ut över Indiska Oceanen. Långt i fjärran syns konturen av Cape Point på Godahoppsudden - världens ände. Sydpolen är bara ett stenkast härifrån. Vindarna är lite kyliga i den varma solen. Om jag blickar tillbaka i simmaråret 1996 är det mest varma vindar som blåst över svensk simning. Mycket positivt har hänt. En del har varit händelser som innebär "stundens lycka" och andra av mer framtida investering. Nedan följer min helt , personliga 10-i-topp-lista:

OS-silvret i Atlanta. En fantastisk känsla när "Lyran" satte handen i kaklet. Att jag gjorde en "halv Toivo" i TV speglar den mentala stress vi hade under loppet. Det var sensationellt bra av killarna att matcha USA långt in i loppet. Christer Wallin avslutade sin lysande karriär med ett suveränt lopp. Christer har varit startman under hela 90-talet. En svår uppgift som antingen bäddar för framgång eller sänker ett lag. Han har fått den massmediala uppmärksamhet han förtjänat. Tack Walle! För många fina lopp. Att Anders kunde resa sig i lagkappen dagen efter "missen" på 200 m fritt, visar än en gång hans storhet. Silvret i Atlanta var lyftet i rätt läge och gjorde att alla andra resultat också fick den storhet de var värda.

Johanna Sjöberg och EM i Rostock. Snacka om både nationellt och internationellt genom brott. Johanna kan, om hon får vara hel och frisk, vara den som axlar Anders Holmertz mantel efter VM i Göteborg. Att en drottning tar över efter en man ligger ju dessutom i tiden.
Om Johanna var superb i Rostock var
Patrik Isaksson sensationernas superknall. Hans guld och silver slog ner som en superförlösning för svenskt herrbröstsim. Säkerligen kommer vi nu att få se samma utveckling på herrsidan som vi haft på damsidan. Tyvärr, för "Isak", försvann hans knallsensation i medias "Sjöbergrus". "That´s sportlife"

EJM i Köpenhamn var det bästa vi gjort på länge. Trots alla medaljer och fina placeringar fanns där mer att hämta. Jag tänker då bland annat på Valter Magnussons onödiga miss på 100 m fritt. Detta visar emellertid att svensk simning har god återväxt och fler framgångsch anser än någonsin. Ett litet orosmoln dock. Jag fanns på plats under EJM i två dagar. Samtidigt som jag gladdes över framgångarna, noterade jag med oro flickornas usla matvanor och späda kroppar. De flesta åt som bantande tjejer och var späda som maratonlöperskor. Detta ger ingen ljus framtidssyn på svensk damsimning. Skärpning kring matbordet krävs för att vi överhuvudtaget skall ha ett damlandslag i framtiden.

JSM i Helsingborg var enligt "statistik-Berth" det bästa på bra länge. Mycket bra bredd på toppen. Att junioren Malin Svahnström följde upp med 200 m fritt i Rostock under två minuter förstärkte intrycket. Kanske borde EJM-tjejerna kolla med Johanna Sjöberg och Malin Svahnström hur de äter för att vara så duktiga.

Tipstjänsts intåg i svensk simning är ett lyft inte bara ekonomiskt. Det ger också en fin självkänsla och status med en tung samarbetspartner. Att Tipstjänstgänget dessutom är härliga idrotts typer gör inte saken sämre.

SSF:s nye VD, Olle Axling, har tagit "oss på golvet" med storm. En kille som på ett suveränt sätt representerar i kavaj och samtidigt blir en i gänget kring bassängen. Han var superfixaren vid EM i Rostock.

Per-Axel Eriksson lämnar sitt uppdrag som ordförande i SSF i april. Han har varit en stor ordförande och kommer fortsättningsvis att vara vårt stöd i SOK. Grattis Per-Axel och SSF. När Sven von Holst nu avgick blev Per-Axel inröstad. En komplett rockad vore drömmen för svensk simning. Alla som önskar svensk simning fortsatt framgång, be en aftonbön att rockaden fullkomligas vid SSF:s årsmöte.

1980/84 års OS-lags "reunion". Ett superbt initiativ att återföra stora simmare vid en träff i somras. Tyvärr kunde jag själv inte delta, men hoppas att fler liknande träffar arrangeras i framtiden. Svensk simning är i stort behov av att bibehålla sin historia. Hoppas att många "stora grabbar" kommer till VM i Göteborg.

Grand Prix i Eskilstuna var ett arrangemang av den "gamla goda" sorten; affischering, specialtryckta banderoller, ett perfekt arrangemang och internationella trupper. Synd bara att stora delar av "simmarsverige" inte kom till start. Vi behöver mer fest över våra tävlingar. Ring Tunafors SK och få ett tips.

När jag nu blickar ut mot Sydpolen ser jag också i framtiden fortsatt utveckling och nya framgångar. Svensk simning är bra. En av de absolut bästa idrotter internationellt Sverige har.
Next stop, Gutenburg

Vi ses där!

Hans Chrunak

HK-information

1997 års tävlingar
Arrangörerna av nästa års tävlingar är nu i stort sett klara. Tävlingarna kommer att arrangeras på följande platser: SM 15-16 mars Lund Regionsfinalen 26-27 april Karlstad/Växjö SM/JSM 11-13 juli Uppsala SM/RM 29-30 november Växjö
När det gäller SUM-hopp den 17-19 maj kommer tävlingarna troligtvis att gå i Göteborg.
2.6-nationers för ungdom 1997
Flera klubbar hår anmält intresse för att arrangera 6-nationers för ungdom, som Sverige skall arrangera den 29-30 mars 1997. Hoppkommittén har beslutat lägga tävlingarna i Karlskoga.

Årsmöten

Bohuslän-Dals Simförbund
håller årsmöte onsdagen den 5 mars kl. 19.00 på USF-gården i Uddevalla.

Dalarnas Simförbund
håller årsmöte den 15 februari kl. 10.00 på Hundfjällets hotell, Sälen.

Gästriklands Simförbund
håller årsmöte onsdagen den 12 mars kl 19.00 i Gästriklands Idrottsförbunds samlingslokal, S Kansligatan, Gävle. Sedvanliga årsmötesförhandlingar

Göteborgs Simförbund
håller årsmöte den 5 mars kl. 19.00 i Konferenscentret, GDIF.

Norrbottens Simförbund
håller årsmöte den 9 februari 1997 kl. 13.30 i Möteslokalen, Pontusbadet, Luleå. Dagordning enl. stadgarna.

SkåneSimförbund
håller årsmöte tisdagen den 4 mars kl.18.30 på Star Hotel i Lund.

Södermanlands Simförbund
håller årsmöte 3 mars kl. 19.00 på hotellet Loftet i Flen.
Separata kallelser till föreningarna.

Värmlands Simförbund
håller årsmöte onsdagen 12 mars kl. 19.00 på Idrottens Hus, Kasernhöjden i Karlstad.

Hjälp djuren!
NORDISKA SAMFUNDET MOT PLÅGSAMMA DJURFÖRSÖK
PG 5 26 31-9

Inbjudan

Öppna Svenska Masters i simning 1997

Svenska Simförbundet och Södertälje SS inbjuder till 1997 års Svenska Öppna Masters i simning.

Tävlingen är öppen för registrerade masterssimmmare från Sverige och världen i övrigt.

Tid: 14-16 mars 1997

Tävlingsplats: Sydpoolen, Södertälje, 25 m bassäng, 8 banor

Logi: Bokning av logi görs till Södertälje SS kansli på tel. 08-550 304 44 (09.00-11.00, 14.00-16.30)

Mat: På lördag och söndag erbjuds lunch på en restaurang invid badet. Pris: 55/måltid. Kuponger köps i mastersbyrån.

Bankett: På lördag kväll arrangeras en bankett med mat (förrätt, varmrätt, dessert, lättöl, mineralvatten eller dricka), bar, underhållning med dans på Torekällbergets Värdshus. Pris: 290:-/person. Bokas i samband med anmälan. OBS. Bindande.

Anmälan: Anmälan sker på särskild anmälningsblankett eller på diskett från Grodan simprogram. Kom ihåg att skriva anmälningstid för korrekt seedning. Registreringsnummer skall alltid uppges för svenska simmare. Simmare som inte är registrerad kan göra en tillfällig registrering för detta tävlingstillfälle mot erläggande av 30 kronor i samband med anmälan.

Anmälningsavgift: 40 kronor/start och 80 kronor/lagkappslag. Anmälan och betalning skall vara oss tillhanda senast den 17 februari 1997 under adress:
Södertälje SS Box 71 151 21 SÖDERTÄLJE Postgiro: 682327-2 OBS. En start tillämpas.

Upplysningar: Kan fås på tel. 08-550 304 44, Södertälje SS (09.00-11.00, 14.00-16.30)
Tävlingstider:
Pass 1: fredag kl.18.00
Pass 2: lördag kl.09.00
Pass 3 lördag kl.15.00
Pass 4: söndag kl.09.00 Insimning en timma före tävlingsstart.

Klassindelning: Åldern som gäller för klassindelning är den ålder som simmaren har den 31/12 1997, herrar och damer.

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

Lagkapp: Klass A 100-119 år, B 120-159 år, C 160-199 år, D 200-239 år, E 240 år och mer.

Grenordning:
Gren 3, 4, 19 och 20 kommer att seedas efter anmälningstider och inte efter klasstillhörighet för att få intressantare och snabbare tävlingar.

Pass 1 fredag kl. 18.00

1.	200 m	medley	damer
2.	200 m	medley	herrar
3.	800 m	fritt	damer
4.	800 m	fritt	herrar

Pass 2 lördag kl. 09.00

5.	4x50 m	medley	mix 2 damer + 2 herrar
6.	50 m	fritt	damer
7.	50 m	fritt	herrar
8.	100 m	bröst	damer
9.	100 m	bröst	herrar
10.	50 m	rygg	damer
11.	50 m	rygg	herrar
12.	100 m	fjäril	damer
13.	100 m	fjäril	herrar
14.	4x50 m	fritt	damer
15.	4x50 m	fritt	herrar

Pass 3 lördag kl. 15.00

16.	4x50 m	fritt	mix 2 damer + 2 herrar
17.	100 m	medley	herrar
18.	100 m	medley	damer
19.	400 m	fritt	herrar
20.	400 m	fritt	damer

Pass 4 söndag kl. 10.00

21.	4x50 m	medley	herrar
22.	100 m	fritt	damer
23.	100 m	fritt	herrar
24.	50 m	bröst	damer
25.	50 m	bröst	herrar
26.	100 m	rygg	damer
27.	100 m	rygg	herrar
28.	50 m	fjäril	damer
29.	50 m	fjäril	herrar
30.	4x50 m	medley	damer

Beställ Simkalendern 1997 NU!
Tel. 08-605 63 81

Träningsläger utomlands

Årligen reser drygt 60 simgruppper med oss på simläger till ett flertal resmål i Danmark samt till Malta och Spanien (Club La Santa, Lanzarote).

Ring och beställ vår specialbroschyr om simläger!

Nörresundby Idrottscenter



Danmarks mest kompletta idrottscenter! 50-metersbassäng, styrketräningslokaler, 2 idrottshallar, fotbollsplaner, tennishall, squashbanor, boulebanor m.m.

Prisexempel 1997: 4 dagar **1.295:-**
6 dagar **1.985:-**

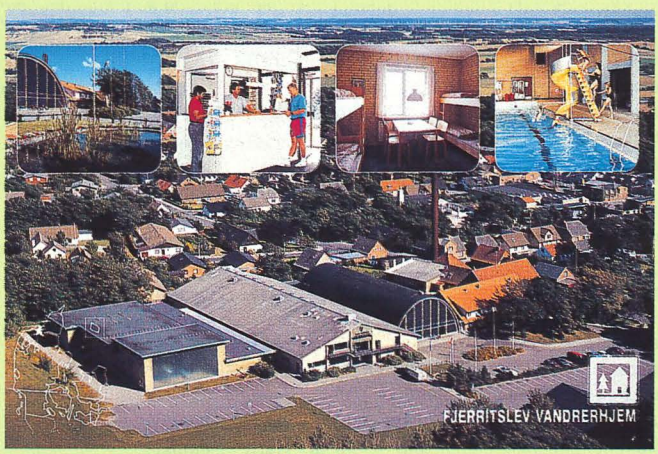
Lökken Idrottscenter



Vårt mest populära resmål sommartid! 25-metersbassäng, stor idrottshall, beachvolley, biljard, boule m.m. Endast 500 meter till en underbar sandstrand.

Prisexempel 1997: 4 dagar **1.245:-**
6 dagar **1.875:-**

Han Herred Fritidscenter



Ett av våra mest populära simresmål!!! 25-metersbassäng, två idrottshallar, gymnastiksal, biljard, pingis, fotbollsplaner m.m.

Prisexempel 1997: 4 dagar **1.295:-**
6 dagar **1.985:-**

Vi har rest med OLKA många år i rad till ett flertal resmål i Danmark och även till Spanien. Lökken är dock vår speciella "25-metersfavorit". ***Eleonor Fekete, Skövde SS.***

Ett komplett idrottscenter. Jag har varit på Nörresundby Idrottscenter med Svenska Juniorlandslaget och med Skäret SS och varit mycket nöjd med hela arrangemanget. ***Leif Karlsson.***

Idrottens Resebyrå

OLKA resor

OLKA Sportresor AB
Erik Dahlbergsgatan 1
411 26 Göteborg
✆ **031-13 74 00**
Fax 031-13 50 90

SIMIADEN 1997

SIMIADEN 1997 kommer att genomföras enligt följande:
- **VÅR-SIMIADEN** kommer i likhet med tidigare att genomföras med både individuella och lagkappsgrenar.
Distriktsfinalerna arrangeras 12-13/4 och Regionsfinalerna 3-4/5.

Sedan kommer också den "nya" **SIMIADEN** att genomföras 29-30/11 i enlighet med tidigare information som har delgivits SDF:en och föreningarna.
Inbjudan till för Simiaden 29-30/11 kommer att presenteras senare.

1997-års VÅR-SIMIAD kommer att genomföras i *samma åldrar som 1996, med* två olika tävlingsprogram att välja mellan:
1) Ett ***enklare*** tävlingsprogram (bifogas), som avverkas i två pass för de äldre (11- och 12 år), och i ett pass för de yngre (9- och 10 år)
2) Ett ***svårare*** program (bifogas), som arrangeras som en två-dagarstävling på 4 pass (2/dag)

Inbjudan skickas också ut till SDF:en, som tillsammans inom resp. region beslutar om vilket av tävlingsprogrammen som passar bäst för just den regionen. Sedan framgår det av inbjudan som utsänds till klubbarna i vilken form tävlingen skall genomföras.
Inga medaljer eller diplom framtas centralt från SSF. Varje SDF/arrangör får själva ta beslut om medaljer/diplom skall utdelas vid DISTRIKS- resp. REGIONSFINALERNA.
En startavgift, som SSF rekommenderar till max. 30:-/ind. start och 50:- för lag, får tas ut för att täcka kostnaderna för ovanstående samt kostnaderna för att arrangera tävlingen.

DISTRIKTSFINALERNA, 12-13/4:
Distriktsfinalerna avgörs i resp. distrikt och arrangör utses av SDF:et, inbjudan utsändes av resp. arrangörsklubb.
SSF önskar snarast besked om vilken klubb som är arrangör för resp. distriktsfinal.
REGIONSFINALERNA, 3-4/5:
Regionsfinalerna avgörs enl nedan och berörda SDF utser arrangör, som utsänder inbjudan till berörda föreningar.
SSF önskar också här besked om arrangör,

Då det som tidigare kommer att upprättas en Simiaden-ranking som sedan presenteras i Simsport önskar SSF att arrangörerna (distrikt resp. region) insänder resultaten snarast efter tävlingen.
REGION 1: Västerbotten, Norrbotten
REGION 2: Ångermanland, Jämtland/Härjedalen, Medelpad
REGION 3: Dalarna, Gästrikland, Uppland, Hälsingland
REGION 4: Stockholm, Gotland
REGION 5: Södermanland, Östergötlan
REGION 6: Värmland, Västmanland, Närke
REGION 7: Göteborg, Halland, Västergötland, Bohuslän-Dal
REGION 8: Småland, Blekinge
REGION 9: Skåne

GRENORDNING:
De grenordningar (den enklare eller svårare) som bifogas och som har fastställts av SSF skall följas, grenordningen gäller för både distrikts- och regionsfinal.

ANTAL HEAT:
DISTRIKT: Resp. SDF/arrangör äger rätt att begränsa antalet heat, SSF rekommenderar max 4 heat/gren individuellt och max 2 heat i lagkapperna.
REGION: Antalet heat/gren är maximerat till 2, vilket innebär att de 12, 14 eller 16 bästa i varje gren (beroende på antalet banor i resp. region) är kvalificerade till regionsfinalen. Detta gäller både individuellet och i lag, vid lika tider för sista finaltid sker lottning.

RESULTATRAPPORTERING för regionsfinalerna:
Varje arrangör av distriktsfinalen insänder **omgående** resultaten helst per fax till resp. regionsarrangör, så att uttagningen till regionsfinalen kan påbörjas omgående.
Därefter utsänder resp. arrangör startlista till berörda klubbar senast 1 vecka före regionsfinalerna.

SVENSKA SIMFÖRBUNDET
Berth Johansson

GRENORDNING SIMIADEN 1997

Det **svårare** programmet! **EN** TÄVLINGSDAG 2 PASS

Pass 1				Pass 2			
1.	100 m frisim	flickor	12år	26.	100 m frisim	pojkar	12år
2.	100 m ryggsim	pojkar	12	27.	100 m ryggsim	flickor	12
3.	100 m frisim	flickor	11	28.	100 m frisim	pojkar	11
4.	100 m bröstsim	pojkar	11	29.	100 m bröstsim	flickor	11
5.	50 m fjärilsim	flickor	10	30.	50 m fjärilsim	pojkar	10
6.	100 m ryggsim	pojkar	10	31.	100 m ryggsim	flickor	10
7.	50 m bröstsim	flickor	9 o.y.	32.	50 m bröstsim	pojkar	9 o.y.
8.	50 m frisim	pojkar	9 o.y.	33.	50 m frisim	flickor	9 o.y.
9.	200 m medley	flickor	12	34.	200 m medley	pojkar	12
10.	400 m frisim	pojkar	12	35.	400 m frisim	flickor	12
11.	200 m medley	flickor	11	36.	200 m medley	pojkar	11
12.	100 m ryggsim	pojkar	11	37.	100 m ryggsim	flickor	11
	PAUS				PAUS		
13.	100 m frisim	flickor	10	38.	100 m frisim	pojkar	10
14.	100 m bröstsim	pojkar	10	39.	100 m bröstsim	flickor	10
15.	25 m fjärilsim	flickor	9 o.y.	40.	25 m fjärilsim	pojkar	9 o.y.
16.	400 m frisim	pojkar	11	41.	400 m frisim	flickor	11
17.	100 m fjärilsim	flickor	12	42.	100 m fjärilsim	pojkar	12
18.	100 m bröstsim	pojkar	12	43.	100 m bröstsim	flickor	12
19.	100 m fjärilsim	flickor	11	44.	100 m fjärilsim	pojkar	11
20.	100 m medley	pojkar	10	45.	100 m medley	flickor	10
21.	50 m ryggsim	pojkar	9 o.y.	46.	50 m ryggsim	flickor	9 o.y.
22.	4x50 m frisim	flickor	10 o.y.	47.	4x50 m frisim	pojkar	10 o.y.
23.	4x100 m frisim	pojkar	11-12	48.	4x100 m frisim	flickor	11-12
24.	4x100 m medley	flickor	11-12	49.	4x100 m medley	pojkar	11-12
25.	4x50 m medley	pojkar	10 o.y.	50.	4x50 m medley	flickor	10 o.y.

Det **svårare** programmet! **TVÅ** TÄVLINGSDAGAR
4 PASS (2per dag)

Dag 1 Pass 1				Dag 2 Pass 3			
1.	200 m medley	flickor	12 år	29.	100 m medley	flickor	10 år
2.	200 m medley	pojkar	12	30.	100 m medley	pojkar	10
3.	200 m medley	flickor	11	31.	50 m bröstsim	flickor	9 o.y.
4.	200 m medley	pojkar	11	32.	50 m bröstsim	pojkar	9 o.y.
5.	100 m bröstsim	flickor	12	33.	100 m bröstsim	flickor	10
6.	100 m bröstsim	pojkar	12	34.	100 m bröstsim	pojkar	10
	PAUS				PAUS		

Fortsättning på nästa sida

Fortsättning från sid 37

7.	100 m bröstsim	flickor	11	35.	50 m frisim	flickor	9 o.y.
8.	100 m bröstsim	pojkar	11	36.	50 m frisim	pojkar	9 o.y.
9.	100 m frisim	flickor	12	37.	100 m frisim	flickor	10
10.	100 m frisim	pojkar	12	38.	100 m frisim	pojkar	10
11.	100 m frisim	flickor	11	39.	4x50 m medley	flickor	10 o.y.
12.	100 m frisim	pojkar	11	40.	4x50 m medley	pojkar	10 o.y.
13.	4x100 m medley	flickor	11-12				
14.	4x100 medley	pojkar	11-12				

Dag 1 Pass 2

15.	400 m frisim	flickor	12	41.	25 m fjärilsim	flickor	9 o.y.
16.	400 m frisim	pojkar	12	42.	25 m fjärilsim	pojkar	9 o.y.
17.	400 m frisim	flickor	11	43.	50 m fjärilsim	flickor	10
18.	400 m frisim	pojkar	11	44.	50 m fjärilsim	pojkar	10
19.	100 m fjärilsim	flickor	12		PAUS		
20.	100 m fjärilsim	pojkar	12	45.	50 m ryggsim	flickor	9 o.y.
	PAUS			46.	50 m ryggsim	pojkar	9 o.y.
21.	100 m fjärilsim	flickor	11	47.	100 m ryggsim	flickor	10
22.	100 m fjärilsim	pojkar	11	48.	100 m ryggsim	pojkar	10
23.	100 m ryggsim	flickor	12	49.	4x50 m frisim	flickor	10 o.y.
24.	100 m ryggsim	pojkar	12	50.	4x50 m frisim	pojkar	10 o.y.
25.	100 m ryggsim	flickor	11				
26.	100 m ryggsim	pojkar	11				
27.	4x100 m frisim	flickor	11-12				
28.	4x100 m frisim	pojkar	11-12				

Det **enklare** programmet!
TVÅ TÄVLINGSDAGAR

Dag 1: ett pass (yngre simmare)
Dag 2: två pass (äldre simmare)

Dag 1 e.m. (yngre)

1.	4x25 m frisim	flickor	10 år o.y.	11.	25 m ryggsim	flickor	9 år o.y.
2.	4x25 m medley	pojkar	10 o.y.	12.	25 m bröstsim	pojkar	9 o.y.
3.	25 m frisim	flickor	9 o.y.	13.	25m ryggsim	flickor	10
4.	25 m fjärilsim	pojkar	9 o.y.	14.	50 m bröstsim	pojkar	10
5.	50 m frisim	flickor	10	15.	25 m fjärilsim	flickor	9 o.y.
6.	25 m fjärilsim	pojkar	10	16.	25 m frisim	pojkar	9 o.y.
7.	25 m bröstsim	flickor	9 o.y.	17.	25 m fjärilsim	flickor	10
8.	25 m ryggsim	pojkar	9 o.y.	18.	50 m frisim	pojkar	10
9.	50 m bröstsim	flickor	10	19.	4x25 m medley	flickor	10 o.y.
10.	25 m ryggsim	pojkar	10	20.	4x25 m frisim	pojkar	10 o.y.
	PAUS						

Dag 2 f.m. (äldre)

1.	50 m fjärilsim	flickor	12	17.	100 m medley	flickor	12
2.	100 m medley	pojkar	12	18.	50 m fjärilsim	pojkar	12
3.	50 m bröstsim	flickor	11	19.	50 m ryggsim	flickor	11
4.	50 m ryggsim	pojkar	11	20.	50 m bröstsim	pojkar	11
5.	100 m ryggsim	flickor	12	21.	50 m ryggsim	flickor	12
6.	50 m ryggsim	pojkar	12	22.	100 m ryggsim	pojkar	12
7.	100 m frisim	flickor	11	23.	100 m bröstsim	flickor	11
8.	100 m bröstsim	pojkar	11	24.	100 m frisim	pojkar	11
	PAUS				PAUS		
9.	50 m bröstsim	flickor	12	25.	100 m bröstsim	flickor	12
10.	100 m bröstsim	pojkar	12	26.	50 m bröstsim	pojkar	12
11.	50 m fjärilsim	flickor	11	27.	50 m frisim	flickor	11
12.	50 m frisim	pojkar	11	28	50 m fjärilsim	pojkar	11
13.	100 m frisim	flickor	12	29.	50 m frisim	flickor	12
14.	50 m frisim	pojkar	12	30	100 m frisim	pojkar	12
15.	4x50 m frisim	flickor	11-12	31.	4x50 m medley	flickor	11-12
16.	4x50 m medley	pojkar	11-12	32.	4x50 m frisim	pojkar	11-12

Inbjudan Inomhus-SM i simhopp

1997 års inomhus-SM i svikthopp 3 m och höga hopp äger rum i Lund den 15-16 mars. Anmälningstiden går ut lördagen den 1 mars och efteranmälningstiden torsdagen den 13 mars kl. 12.00. Separat inbjudan utsänds till hoppklubbarna.

Inbjudan Öppna JSM i konstsim

1997 års öppna JSM i konstsim äger rum i Ludvika den 11-13 april. Anmälningstiden går ut fredagen den 28 mars och efteranmälningstiden onsdagen den 9 april kl.12.00. Separat inbjudan utsänds till konstsimklubbarna.

Föreningsbyten

Namn	Klubb	Ny klubb	Tävl.klar
Nina Jonsson	G- Sim	Helsingborgs S	1996-12-12
Emma Norberg	Markar. SS	Sunnerbo Sim	1996-12-26
Christoffer Dahl	"	"	"
Johan Andersson	Älmhults SS	"	1996-12-29
Dimitri Haid	"	"	"
Karin Sterner	"	"	"
Liv Vikingsson	"	"	"
Josefine Söderstedt	"	"	"
1997			
Dick Jonzon	Eksjö SLS	Höglandets SK	1997-01-01
Sara Sterner	"	"	"
Joakim Genetay	"	"	"
Robert Utterström	"	"	"
David Olsson	"	"	"
Emmelie Nilsson	"	"	"
Johanna Persson	"	"	"
Hanna Toorell	"	"	"
Pia Folkesson	"	"	"
Emma Gustafsson	"	"	"
Erik Carlsson	"	"	"
Christian Broling	"	"	"
Karolina Persson	"	"	"
Erik Rosenqvist	"	"	"
Susanna Hurtig	"	"	"
Anai Carlsson	"	"	"
Pierre Larsson	"	"	"
Jessica Henningsson	"	"	"
Malin Ericsson	"	"	"
Frida Blom	"	"	"
Frida Gustafsson	"	"	"
Therese Wisén	"	"	"
Anna Olsson	"	"	"
Karin de Michiel	"	"	"
Jenny Salmén	"	"	"
Katarina Nilsson	"	"	"
Elin Eriksson	"	"	"
Ragnar Rosenqvist	"	"	"
Carin Lindberg	"	"	"
Björn Ahlgren	Nässjö SLS	"	"
Emma Andersson	"	"	"
Christoff. Bergqvist	Nässjö SLS	Höglandets SK	1997-01-01
Liselotte Bragd	"	"	"
Linn Bäckdahl	"	"	"
Olof Einarsson	"	"	"
Magnus Enell	"	"	"
Liselotte Eskilsson	"	"	"
Sara Hullegård	"	"	"
Fredrik Johansson	"	"	"
Mattias Johansson	"	"	"
Richard Jonsson	"	"	"
Emma Karlsson	"	"	"
Lars Karlsson	"	"	"
Evelina Larsson	"	"	"
Elin Lidby	"	"	"
Therese Lundh	"	"	"
Fredrik Magnusson	"	"	"
Kristoffer Ottosson	"	"	"
Daniel Petersson	"	"	"
Rasmus Rahm	"	"	"
Jeanette Seher	"	"	"
Ida Åstrand	"	"	"
Peter Almlöf	Ljungby SS	Sunnerbo Sim	"
Carola Pettersson	"	"	"
Miriam Alarik	Heby AIF	Upsala S	1997-01-02
Eric Arvidsson	Håbo SLS	Upplands-Bro SS	1997-01-03
Caroline Fasth	"	"	"
Kim Engdahl	"	"	"
André Kristensson	Skellefte SS 34	Sundsvalls SS	1997-01-04
Carolin Bengtsson	Markaryds SS	Sunnerbo Sim	1997-01-05
Jimmy Svensson	"	"	"
Natalie Turesson	"	"	"
Maria Lund	SPIF	Bofors SHK	1997-01-08
Josefine Rössberger	S 02	Göteborg Sim	1997-01-09

HJORTENSBERGSBADET
Nyköpig Träningsläger



LOGI:
- Hjortens lägerboende,95 kr/person och dygn-vardrarhemsstandard,möjlighet till egen matlagning.
- Långbergs fritidsgård,2 sovsalar och ett ledarrum med viksängar,möjlighet till egen matlagning,80 kr/person och dygn.

MAT:
- Folkets park ordnar frukost-lunch-middag
- Invita catring,frukost-lunch-middag

TRÄNING:
- 25 m inomhusbassäng,8 banor
- 50 m utebassäng,8 banor
- Träningspris 25 kr/delt och träningsdag

INFO: Ring Hjortensbergsbadet
Lasse Heintz 0155-24891

Träningsläger

Italien *Adriakusten*

* Rimini	25 m inomhus- 50 m utomhusbassäng
* Club S:ta Cristiana	50 m utomhusbassäng
* San Benedetto	50 m utomhusbassäng

Spanien *Ostkusten*

* Barcelona	50 m utomhusbassäng

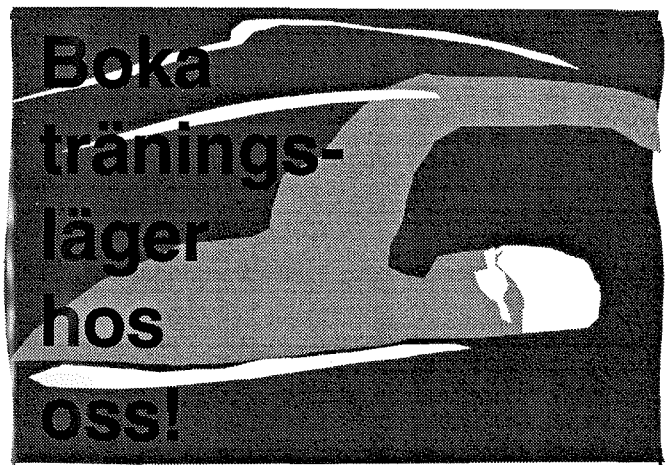
Danmark *Nordjylland*

* Nörresundby	50 m inomhusbassäng
* Lökken	25 m inomhusbassäng
* Skagen	25 m inomhusbassäng

* Buss eller flyg
* Boende nära stranden (Italien och Spanien)
* Svenska värdinnor (Italien och Spanien)
* Utflykter

Begär offert och referenser !!!

AGIRE TOUR
Enbärsvägen 1 B, 904 35 Umeå
Tel: 090-13 26 12, Fax: 090-13 26 17



KUNGSBACKA SPORTCENTER
- en komplett anläggning för motion, idrott och evenemang -

Vi erbjuder:

- ☑ Många boendealternativ
- ☑ Paketlösningar
- ☑ Bra priser
- ☑ Träningsalternativ
  - Gym
  - Motionsslinga
  - Idrottslokaler

Välkomna!
Kungsbacka Sportcenter
Gymnasiegatan
434 42 KUNGSBACKA
Telefon 0300-346 48
Fax 0300-771 45

Kungsbacka Sportcenter ligger centralt beläget i Kungsbacka och med gångavstånd till stationen med pendeltåg till Göteborg.

Fritid KUNGSBACKA KOMMUN

SURAHAMMAR
Lätt att nå - värt att åka till
25 km norr om Västerås.

Du tränar på
EKÄNGSBADET
25 m bassäng, 6 banor
Bokning och upplysning 0220-390 80
Viveka Persson med personal

Inom gångavstånd finns
Vandrarhemmet
BRUKSGÅRDEN
Helpension. 68 bäddar + 18 extrabäddar
Agneta Odehag, tel. 0220-330 08, 010-668 64 74

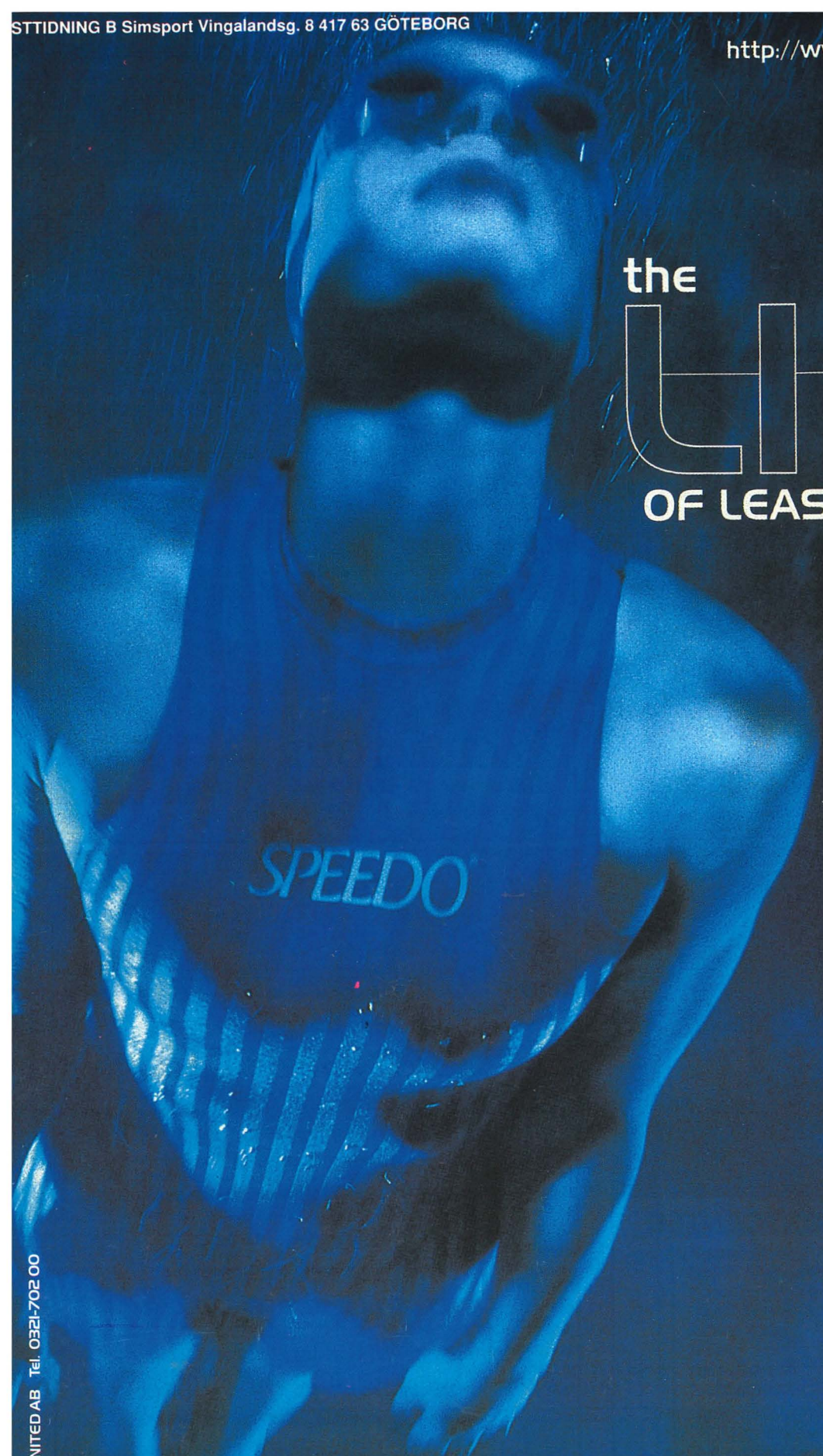
Ca 100 m från vandrarhemmet finns Bergslagspendeln som går till Västerås via Hallstahammar eller till Fagersta/Ludvika.

VÄLKOMNA!

STTIDNING B Simsport Vingalandsg. 8 417 63 GÖTEBORG

http://www.World-of-SPEEDO.com

the LINE OF LEAST RESISTANCE



aquablade

Speedo har lyckats utveckla en snabbare simdräkt genom ett nykonstruerat material med extremt lågt motstånd och perfekta skärningar. Denna högteknologiska dräkt har i mätningar visat sig vara upp till 8% snabbare än närmaste konkurrent.



Aquablades ribbade yta ökar hastigheten på vattenflödet och håller dräkten nära kroppen längre. Resultatet blir en perfekt skärning genom vattnet med ökade möjligheter till nya rekord.

När oberoende tester har utförts på Institutet för Hydrodynamik vid Ruhr Universitetet, har det visat sig att Aquablade förbättrar glidegenskaperna vid start och vändning med 19%. Världsrekordet är hotat.

SPEEDO®

BORN IN THE WATER

Marknadsförs av SEGER UNITED AB Tel. 0321-702 00