Sim SPORT

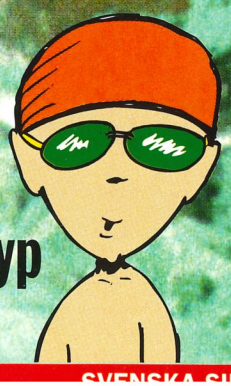
Sveriges fräschaste simtidning

IDA MATTSSON
laddar för Sum-Sim

Hans Chrunak om nya jobbet

Svenskt silver vid polo-NM

Stor intervju med **Lars Frölander**



Vilken simmartyp är du?

SVENSKA SIMFÖRBUNDETS OFFICIELLA TIDNING NR 8 -99 PRIS 25 KR

I Atlanta, testade 10 guldmedaljöer positivt för Aquablade.

Om Du inte använder Aquablade kommer någon annan att göra det, och Du förlorar. Personbästa, världsrekord, olympiska rekord - dom faller med sekunden. Dess randiga yta skapar spiralliknande virvlar, ökar vattenflödet och minskar motståndet. Vattnet vet inte om att Du är där. Ge dig själv en chans, simma ut ur ditt skinn.



SPEEDO® and Aquablade® are registered trademarks of and used under license from Speedo Holdings BV

SPEEDO® no barriers

Innehåll

5 **Grand Prix 5 och 6**
Världstider av Anna-Karin och Johanna. Och nyblivne Neptunaren Tero Välimaa dominerade fjärilsdistanserna när Grand Prix 5 och 6 avgjordes i Jönköping och Uppsala.

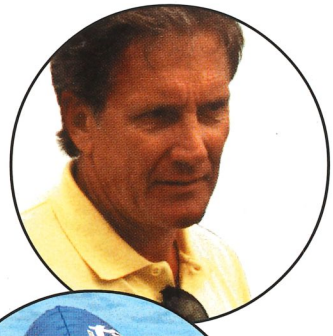
6 **Chrunak på pulsen**
Intervju med Svenska Simförbundets nye förbundsdirektör Hans Chrunak

9 **Ida siktar mot Sum-Sim**
Nyss hemkommen från ett tiodagars träningsläger med Hasse Chrunaks A-landslag på kanarieön Teneriffa tar Ida Mattsson nu sikte på ännu ett Sum-Sim.

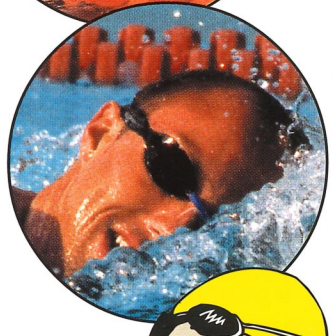
10 **Sådan är Lars**
Intervju med vårt kanske största guldhopp inför OS i Sydney, Lars Frölander.

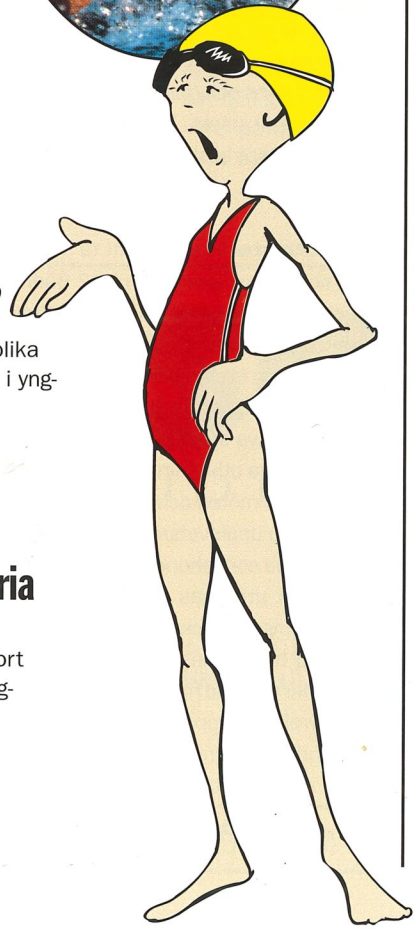
18 **Vilken simmartyp är du?**
Simsport har spanat och hittat 6 olika simmartyper som brukar dyka upp i yngre träningsgrupper.
Är du en av dom?

24 **Konstsimningens historia**
Set Hjärpe har för konstsimkommittén och Simsports räkning gjort ett sammandrag av konstsimningens historia i Sverige.









Sim SPORT

Grattis SSF!

Precis innan pressläggning når oss beskedet att Svenska simförbundet har tilldelats utmärkelsen årets idrottsförbund. Simsport gratulerar hela simmarsverige till priset och återkommer med en uppföljning i nästa nummer

Man måste kunna sin historia för att förstå sin framtid var parollen vid höstens tränarkonferens i Göteborg.

Simsport fortsätter i samma anda med ett antal tillbakablickar på det gångna seklet.

Först ut är Konstsimkommittén som presenterar konstsimningens historia i sammandrag på sidorna 24-26.

Vi återkommer med simningens-, simhoppningens- och vattenpolons historia i senare nummer.

Simförbundet har ju sedan 1 augusti en ny förbundsdirektör i, inte helt okände, Hans Chrunak. Simsport ställer honom mot väggen på sidorna 6-7. *Ha så kul i vattnet!*



Ansvarig utgivare:
Olle Kristensson, Svenska Simförbundet

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

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

Redaktion:
Per Matsson, Stefan Aronson, Roland Engström

Annonser, prenumerationer och adressändring:
Stefan Aronson

Omslagsbild: Ida Mattsson
Foto: Thommy Nyhlén

Simsport ansvarar ej för insänt obeställt material

Nästa Simsport kommer vecka 50-51

Officiell ledare

Vilka kan vara ideella på 2000-talet?

I vår verksamhetsidé, Simidrotten Vill, som jag hoppas alla nu jobbar med ute i landet, står mycket om utveckling och förändring samt att vi måste vara lyhörda för nya trender och behov. Där står också att en stor del av simidrottens verksamhet baseras på det arbete som ideella krafter lägger ner och att det är denna kraft som vi skall värna om. Hur gör vi det?

Jag har under en lång följd av år varit engagerad som ideell ledare inom simidrotten på olika nivåer. Under de senaste åren har jag märkt att det blir allt svårare att hitta och engagera nya drivande ideella ledare, speciellt på klubbnivå. Jag tänker då inte i första hand på det stora föräldraengagemang som fortfarande finns och där många "gör sin plikt" eller "ställer upp" så länge barnen är aktiva, utan först och främst på den kategori ideella ledare som förväntas ha ett brinnande intresse för idrotten, ha idéer och visioner om hur man vill driva och utveckla en förening, en kommitté eller ett förbund och ta på sig en stor arbetsinsats och ett stort ansvar. Helt ideellt.

Inom simidrotten har det, förutom för de anställda, varit nära nog praxis att endast ekonomiskt ersätta en ledare som bedriver verksamhet nära bassängkanten iförd träningskläder antingen i egenskap av tränare eller instruktör för en grupp aktiva utövare. Har det däremot gällt större uppdrag eller uppgifter för förtroendevalda så har dessa förutsatts utföras på ideell basis. Det har gått relativt bra hittills eftersom dessa ledare oftast haft ett arbete som gett dem möjlighet att vara ideella, dvs en någorlunda tryggad privatekonomi, möjligheter att ta semester eller annan ledighet när man så behövt för att klara sina uppdrag.

Kan vi förutsätta att dessa drivande ledare också kommer att finns i framtiden? Jag tvivlar. I varje fall inte på samma villkor som tidigare. Vi måste bl a bli bättre på att konkurrera med ett ökat utbud av andra fritidsintressen och aktiviteter. Hur mycket ideellt arbete kan vi då "kräva" på olika nivåer i vår organisation? Vi måste lära oss att hitta gränser för detta, gränser mellan det som kan betraktas som en normal ideell arbetsinsats och uppgifter/uppdrag som t ex kan kräva en speciell kompetens och/eller som arbetsmässigt är av en omfattning som vi inte kan betrakta som en normal ideell insats. Det är bland dessa större uppgifter/uppdrag som vi ofta hittar det som kan generera stora kostnadsbesparingar eller intäktsökningar och som på detta sätt ger mer pengar till idrotten.

Hur motiverar vi då till att ta dessa större uppgifter/uppdrag? Är det alltid ekonomisk ersättning som krävs som belöning? Både ja och nej. Med nuvarande skattelagsstiftning är det inte speciellt attraktivt att erbjuda en liten extraersättning som sedan läggs uppe på den normala inkomsten om den inte avses täcka ett inkomstbortfall vill säga. Kan vi erbjuda våra ledare något annat? Möjligheter att åka med som "överledare" till nya spännande platser, möjligheter att få deltaga i attraktiva utbildningar inom t ex IT-området, möjligheter att deltaga i möten och sammankomster kombinerade med annorlunda upplevelser är några exempel som kan vara väl så lockande som ekonomisk ersättning men då måste dessa belöningar utformas och förmedlas så att de förstås och förhoppningsvis också upplevs som positiva i organisationen. Här har vi kanske det största problemet?



Undertecknad har tillsammans med kollegan Barbro Olsson styrelsens uppdrag att se över "ersättningar till ideella" inom förbundsstyrelse och kommittéer. Hur hanterar vi dessa frågor i distrikt och klubbar?

GUNNAR CORNELIUS,
Styrelseledamot i Svenska Simförbundet

GP 5 Jönköping 25-26 september

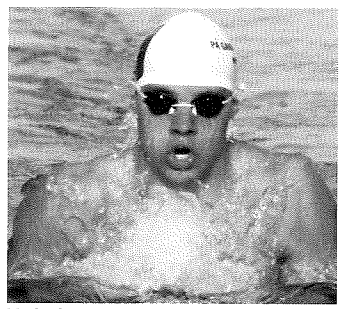
NORRLÄNDSKA HERRAR OCH TUNGT TRÄNADE DAMER DOMINERADE

Piteåsims Tobias Marklund, hade inte varit nära en 50-metersbassäng på över ett år. Jobb, husköp och sonen Tim har fått honom att trappa ner på träningsdosen. Ändå hade han inga problem att vinna ryggsimsdistanserna. – Faktiskt min första trippel på ett GP, sade Norrbottningen som hade 28.74 på 50m, 1:01.30 på 100m och 2:11.58 på 200m.

Fjärilsimmet dominerades kraftigt av Haparandafostrade Tero Wälimaa, vars 25.11, 55.10 och 2:04.08 var i en klass för sig.

- Jag trivs bra i Neptun, sade Tero som hoppas på en plats i den finska (!) OS-truppen.

Sundsvalls Mikael Rosén vann 400 och 1500 m frisim och klubbkompisen Jens Johansson tog den nionde segern med norrlandsanknytning. Han vann 50 m bröstsim med 29.60. Två andra dubbelsegrar stod Trelleborgs Christian Clausen (100 och 200 m bröstsim) och Södertäljes John Miranda (50 och 100 m frisim) för.



Christian Clausen, Trelleborgs SS dubbelsegrare vid GP 5 i Jönköping.

Johanna Sjöberg stod för det internationellt sett bästa resultatet med sina 1:01.97 på 100 fjäril.

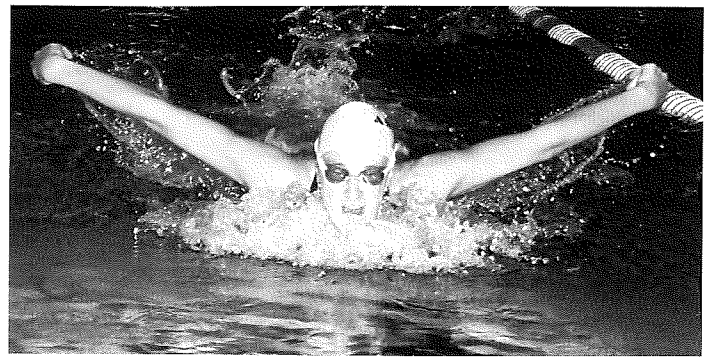
– Det var OK, men jag hoppades på några tiondelar fortare, sade pålitliga Johanna, som tränar tillsammans med Väsbytjejerna Malin Svanström och Josefin Lillhage - under nyblivne Stockholmaren Hans Chrunak.

– Tretton simpass i veckan är inte ovanligt, sade Malin, som vann 100 m frisim, 200 m frisim och 200 m medley.

Lisa Andersson, Växjö, skrällde och vann 50m frisim på 27.30. Andra som tog sina största meriter i seniorsammanhang var Södertörns Erika Nilsson som vann 200 m fjärilsim på 2:24.47 och Martina Svensson (Göteborgs Sim) som vann 100 m ryggsim på 1:07.70.

GP 6 Uppsala 23-24 oktober

VÄRLDSTID AV JOHANNA SJÖBERG PÅ SJÄTTE GRAND PRIX



Johanna Sjöberg visade på GP 6 att formen är god.

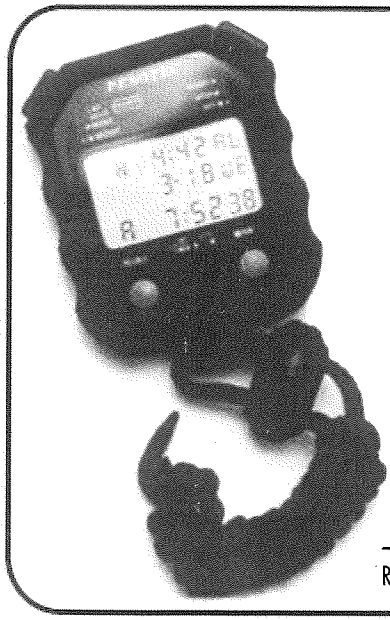
Södertäljes Johanna Sjöberg stod för tävlingarnas prestation vid GP i Uppsala. Hennes 59,72 på 100 m fjäril, är mindre än en sekund från det europarekord hon satte i somras. Föutom hon själv var endast sju simmare i hela världen snabbare i somras.

Det är roligt att träna Johanna, säger Södertäljetränaren Anders Bladh. Hon tar eget ansvar och jag fungerar som ett bollplank ungefär.

Även Anna-Karin Kammerling simmade rysligt fort fjärilsim. 27,06 på 50 m och Johanna (27,77) var chanslös. Bara fyra simmare har simmat under 27 sekunder i år. Anna-Karin simmade också fort på 100 m frisim (57,82) där Josefin Lillhage vann på 57,56. Lillhage imponerade trots tung träning och vann även 200 fritt på goda 2:03,51.

Om Hans Chrunak hade mycket att glädjas över på damsidan gick det inte lika snabbt på herrsidan. Amerikanske medborgaren John Miranda utklassade de svenska sprintrarna med 51,73 på 100 fritt - över en sekund före Johan Wallberg, Neptun.

Finske Tero Wälimaa, Neptun betvingade Daniel Carlsson, Väsby på 100 fjäril (55,66 mot 55,78). Daniels tid på 50 fjäril (25,06) var det enda resultat bland herrarna som hade gått in på världsrankingen i somras.



PESOTEC

- TIDTAGARE -

PESOTEC - 80

Proffsklockan
Direktavtryckning, samtidig mellan-, varv-, slut- resp. löpande tid. Klocka med datum och väckning. Nedräkning samt 8-minne.

375:- inkl. moms

PESOTEC - 70

Funktionär-/Instruktörsklocka
Mellan-, varv- resp. Sluttid. Varvräknare till 99. Nedräkning samt 8-minne.

150:- inkl. moms

RABATTER vid större köp!

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

Förbundsdirektör Hans Chrunak

– Viktigt med stora arrangemang

Sedan den 1 augusti är Hans Chrunak inte bara förbundskapten för svenska simlandslaget; han är dessutom förbundsdirektör för hela Svenska simförbundet. Simsport beslöt därför att känna honom lite på pulsen.



Hans Chrunak ny förbundsdirektör för Svenska simförbundet.

Var är du född och när?
– 1948 i Landskrona

Bor?
– I Väsby sedan 1 augusti.

Familj?
– Jag har fru, Titti, och två leasingvalpar, Elin 13 år och Johannes, 10 år. Elin simtränar med Väsby medan Johannes är mer intresserad av judo.

Utbildning?
– Ja, i botten har jag en examen som gymnasieekonom. Jag har också högskolepoäng i pedagogik och psykologi. Dessutom har jag ju gått alla steg i SSFs tränarutbildning.

Egen simmarbakgrund?
– Den är så gott som obefintlig. Jag insåg tidigt att jag gjorde mig bättre på kanten som tränare. Så jag sadlade om från simmare till tränare redan som 16-åring. Som simmare gjorde jag nog 1.05 på 100 meter fritt som bäst. Men då ska man komma ihåg att vi tränade i en 10 meters bassäng på vintern och i en 25 meters bassäng i Landskronas hamn på sommaren.

Andra idrottsliga meriter?
– Jag är faktiskt ganska stolt över att kunna säga att jag har ett DM-brons i vattenpolo. Jag blev dessutom J-DM mästare i fotboll på 60-talet. I finalen slog vi Malmö FF, och det var stort på den tiden. Just nu står Malmö FF kanske inte lika högt i kurs. Jag har också varit Landskrona mästare i biljard så jag var nog mer en boll- än simmartalang. Jag var också hyfsat snabb i benen vilket gjorde att jag blev regementsmästare på 100 meter när jag gjorde lumpen. 11,2 är inte så tokigt med gymnastikskor på kolstybbsbana.

Varför blev det simning? Din Pappa var ju boxare och mamma gymnast.
– Det var för att vi var ett sånt fint kompisgäng som simmade i Landskrona. Vi var inga stjärnor någon av oss men vi hade himla kul tillsammans.

Vilket är ditt starkaste minne från tiden som landslagscoach?
– Det starkaste hoppas jag att jag får uppleva i Sydney nästa år. Annars är det svårt att värdera och jämföra olika framgångar. Sim-VM i Göteborg är dock helt klart en av de största upplevelserna jag haft i en simarena.

Vad har du arbetat med förutom simning?
– Jag har arbetat på Rönneberga Sparbank och på Öresundsvarvets fakturaavdelning. Under en tid var jag också lärare i engelska och tyska på några studieförbund.

Vad har du för erfarenhet som arbetsledare?
– När jag började som klubbchef i Landskrona växte föreningen från en till fyra anställda. När jag sedan kom till SK Ran hade jag fyra heltidsanställda plus ett antal deltidare under mig och i Helsingborg basade jag över hela 42 heltidsanställda. Så nog har jag viss erfarenhet av arbetsledning.

Vilka är dina ambitioner som kanslichef, eller vilket är ditt uppdrag från styrelsen?
– Jag ska se över hela simförbundets organisation. Både kansliorganisationen och den totala organisationen. De första skisserna ska presenteras redan nu i december. 2001 skall det hela vara klart.

Kommer du att hinna med att vara både förbundsdirektör och förbundskapten?
– Att jag inte kommer att ha några fritidsproblem den närmaste tiden är helt klart. Men mycket av de olika rollerna går ju in i varandra. Jag har också valt bort en hel del av kaptenssysslorna. Jag kommer till exempel inte att åka på några världscuptävlingar förutom den i Malmö. Jag kommer bara att ägna mig åt det som ingår i satsningen inför OS i Sydney.

Vilken är simsportens viktigaste framtidsfråga?
– Svår fråga, men jag tror att det är oerhört viktigt att vi får stora arrangemang till Sverige.
De stora arrangemangen kan ge oss den ekonomi och publicitet vi behöver. Nu blev ju det ekonomiska resultatet efter Göteborgs-VM tyvärr inte det bästa. Men det gav oss bra publicitet.

Du har ju dokumenterad kunskap och erfarenhet inom simning, men vad kan du om hopp, konstsim och polo?
– Som jag nämnde tidigare har jag ju spelat polo i ungdomsåren och under min tid i SK Ran hade vi en polosektion så det kan jag väl lite om. Hopp kan jag inte alls men jag har ju sett en hel del när jag har varit ute på internationella tävlingar.

Jag kan väl heller inte skryta med mina kunskaper om konstsim men jag lärde mig en del av Eva Svensson (ordf. i Konstsimskommittén) under tiden jag arbetade i Helsingborg då vi hade några konstsimmare i föreningen.

Vad säger du till de som är oroliga för att simningen med dig som förbundsdirektör kommer att gynnas framför hopp, konstsim och polo?
– Jag tänker inte vara en stopper för deras ambitioner utan snarare tvärt om. Det som kan utveckla simidrotten, oavsett om det är babysim, masters/motion eller någon av de 4 tävlingsidrottenerna, är till gagn för oss alla.

Givetvis kan jag ha synpunkter på hur man använder tilldelade medel, men det är styrelsen som fattar beslut om storlek.

Att det är simning som dominerar svensk simidrott, både i antal medlemmar och aktiva utövare, är ett faktum och kommer

77 Vi måste satsa mer pengar på marknadsföring av vår idrott

så att förbli oavsett vem som sitter på min stol.

Kan konstsim och polo i Sverige nå samma framgångar som simning och hopp?
– Nej, inte inom överskådlig tid. Det finns inte det underlaget. Vi har inte heller den traditionen och kulturen i Sverige. Detsamma gäller för våra grannländer.

Simmar du nuförtiden?
– Inte mycket, jag springer hellre.

Har du tagit Simborgarmärket i år?
– Ja.

Simningen är väldigt stark på vissa orter, men många forna storklubbar har knappt någon verksamhet längre, vad kan man göra åt det?
– Jag hoppas att förbundskansliet i framtiden ska kunna gå in och stötta föreningar som har problem med sin verksamhet.
Problemen uppstår oftas när starka och dominerande personer i en klubbledning eller tränare lägger av. Då skulle det vara bra om förbundet kunde gå in och stötta som en slags mentor.

Du är ju starkt kritisk till doping. Är du säker på att alla svenska simmare som du haft i landslaget har varit helt rena?
– Ja!

Är simträningen i dag allt för likriktad eller finns det utrymme för individualitet i träningen?
– På landslagsnivå är träningen väldigt differentierad och individuell. Jag tror dock att mycket av den simträning som bedrivs ute i klubbarna är alldeles för likriktad. Det beror delvis på okunskap men också på lättja i tränarkåren. Tyvärr tappar vi många talanger som inte orkar fortsätta simma på grund av att de blir fel tränade.

Om man är ung idag och står i valet och kvalet med att välja idrott, vad kan du ge för argument för att man ska välja simning?
– Simning är en idrott där du tränar hela kroppen. Skaderisken är också väldigt liten. Simningen är dessutom en väldigt jämställd idrott där tjejer och killar tränar och tävlar på lika villkor. Tjejer och killar lär sig att umgås på ett okonstlat sätt vilket är nog så viktigt.

Vid vilken ålder är det lagom att satsa helhjärtat på simning?
– Jag tycker att man ska akta sig för att specialisera sig för tidigt. Barn ska prova på många idrotter innan dom satsar helhjärtat på en enda. Man bör nog ha passerat puberteten innan man satsar för fullt.

Hur kan man marknadsföra simningen bättre och hur kan simningen få ännu mer plats i media?
– Vi måste satsa mer pengar på marknadsföring av vår idrott. Bra resultat räcker ju uppenbarligen inte. För så enormt mycket bättre än vi är nu kan vi knappast bli. Vill vi nå ut stort så kostar det. "Vill man vinna något måste man satsa något".

Nämn tre förebilder som idrottsledare?
Sven von Holst, simnoing
Bengt Johansson, handboll och
Conny Evenson, ishockey

Hur går det med SSFs IT-satsning?
– Den flyter på bra. Vi har i dagarna gjort klart med en ny internetleverantör. Så den första delen av IT-satsningen sjösätts inom en snar framtid.

Tjäna pengar till din förening och till svensk simning med

Millenium märket

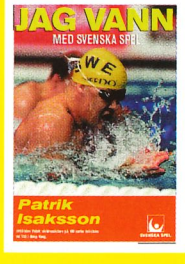
Vinn Floridaresa!

SVERIGE 1999 2000 SIMNING

Föreningen kan dessutom vinna två veckors tränings-läger med landslaget i Florida för en simmare och en tränare.

Information kommer att skickas ut till berörda föreningar

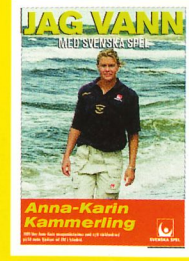












Beställ idolaffischer på våra landslagsstjärnor (format 70x100 cm.) Faxa in din beställning 08-724 68 61.

Beställning kan endast göras av föreningar och i paket om 10 affischer.

Bebben kritisk till Sum-Sim i nuvarande form

– Sum-Sim har i snart 40 år varit den stora plantskolan inom svensk simning. Jag önskar det kunde vara så också in i nästa sekel och millennium. SK Triton i Staffanstorp tillhör landets mest framgångsrika ungdomsklubbar i modern tid. Entusiastiske tränaren Sven-Bertil Mattsson har alltid historien i färskt minne då han blickar framåt.

Men inför 2000-talet är "Bebben" kritisk till Sim-Sims nuvarande upplägg...

– Konkurrensen om ungdomarna har ökat. Simningen upplevs i de känsliga tonåren periodvis slitig och allmänt jobbig, och då behövs hela tiden "morötter" att ta sikte på.

– Därför tycker jag det är beklagligt att det inte längre tävlas årskullsvis i Sum-Sim, utan i tvåårsspann. Okej, för 12 år och yngre som åldersgräns nedåt. Men sedan borde 13-åringarna, 14-åringarna, 15-åringarna och 16-åringarna tävla för sig! hävdar Mattsson med bestämdhet. Som Sven-Bertil Mattsson ser det skapar man då ett tävlingsklimat som värnar om ett större antal talanger. Inte bara de extremt duktiga eller extra fysiskt utvecklade.

– Ta en 13-åring som inte valt simning ännu som huvudsport, som vill känna sig för ytterligare något år.

– Hade Sum-Sims riksfinaler gällt årsvis vet han eller hon att chanserna är stora att komma med till den stora finalfesten, men eftersom tiderna kommer att jämföras också med ett år äldre simmare inser kanske den unga killen eller tjejen att det kan bli väl svårt - och med ett år till nästa Sum-Sim samtidigt som innebandygänget kanske planerar för en cuphelg långt hemifrån är det lätt att valet av idrott blir lite väl enkelt. Och det är också långt ifrån säkert att valet blir rätt i slutändan...

Det finns siffror som visar att antalet simmare som får åka på riksfinalerna och "visa upp sig" är få.

– Procentuellt sett alldeles för få om vi ska kunna bibehålla en bredd på toppen hela vägen upp i junioråldern, hävdar "Bebben", som dock är positiv till den här ungdomssatsningen totalt sett.

– Jag minns 60-talet, då jag själv var med och tävlade förresten, med TV-sädningar, typ hockeyns TV-pucken. Och eftersom jag varit tränare sedan 1973 har jag också som ledare fått vara med i princip hela vägen.

– Simningen var bland de första som på det här sättet lyckades inventera och katalogisera landets alla talanger. Via regionsfinalerna fram till riksfinalen får man ju se en massmönstring som saknar motstycke inom andra idrotter. Trots intern konkurrens i form av 70:iaden och senare Simiaden har Sum-Sim behållit sitt grepp, eller ska vi säga magi, om simungdomarna, tränare, klubbledare och föräldrar.

Till och med ett försök att byta namn till det mer idrottstraditionella och vanliga USM (ungdoms-SM) misslyckades. Sum-Sim var häromåret tillbaka som arbetsnamn och officiell förkortning för simningens svenska ungdomsmästerskap.

Mycket vatten har om inte runnit under broarna, så i vart fall skvalpat runt och bytts ut i landets sporthallar och badhus sedan legendariske sportjournalisten Birger Buhre med flera PR-sinnade simledare drog igång det hela i Västerås 1962.

I dag finns sedan några år tillbaka också en utomhusvariant i lång bana.

Men snart är det dags för det klassiska inomhusmästerskapet. Runt om i landet laddas det för fullt. Det är på regionsfinalerna formen ska vara på topp. Det är då man helst ska göra sitt unga livs lopp.

Och på bassängkanterna drömmer ledarna om att få fram en ny Guld-Gunnar Larsson, Anders Holmertz, Lars Frölander eller Anna-Karin Kammerling.

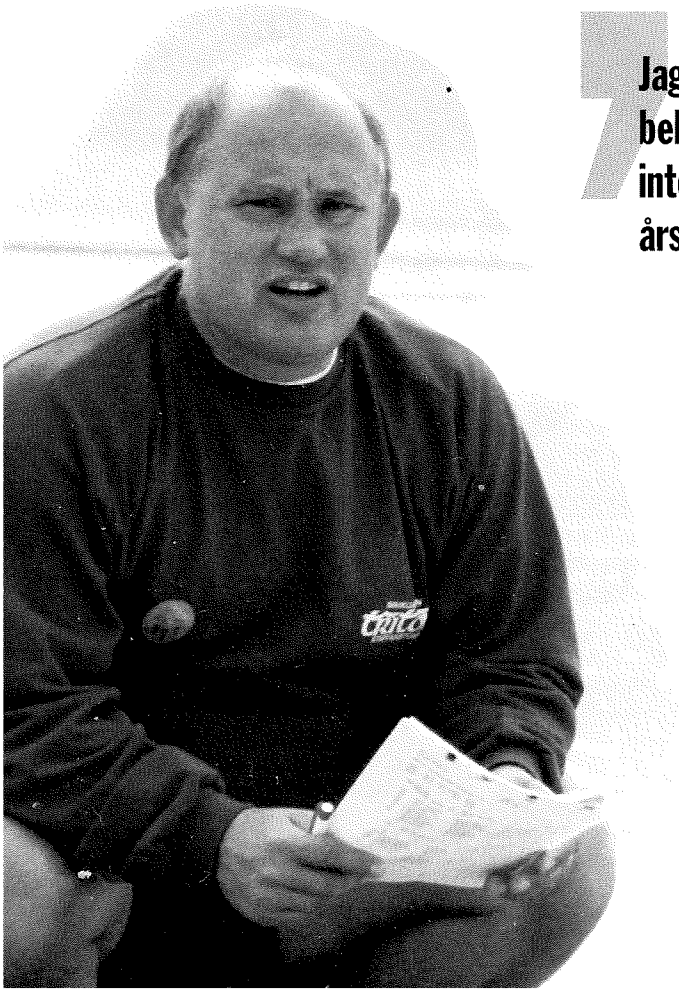
Men när det gäller den sistnämndas sprintframgångar tycker "Bebben" Mattsson det finns anledning till en hel del eftertanke bland ungdomstränarna.

– Vi är bra på sprint i Sverige. Vi har skaffat oss en tradition att simma fort på korta sträckor inomhus.

– Men lyckligtvis har man tagit bort 50-metersgrenarna i Sum-Sim, för som jag ser det bör de flesta i grunden kunna simma hyfsat fort på 200 meter och uppåt. Snabbhet och explosivitet belönas inte minst muskulärt senare i simlivet. Precis på samma sätt som jättetalangerna alltid kommer fram och får stimulans på olika sätt, oavsett om de får tävla årsvis eller mot ett år äldre simmare...

Roland Engström

Jag tycker det är beklagligt att det inte längre tävlas årskullsvis i Sum-Sim.



En simmare bör i unga år kunna simma hyfsat fort på 200 meter och uppåt för att senare kunna bli en bra sprinter, hävdar Sven-Bertil Mattsson tränare i SK Triton i Staffanstorp.

Ida Mattsson — Lagkapper är roligast

Nyss hemkommen från ett tiodagars träningsläger med Hasse Chrunaks A-landslag på kanarieön Teneriffa tar Ida Mattsson nu sikte på ännu ett Sum-Sim.

Den omskrivna skånskan, som kvalade in till riksfinalerna för första gången som 9-åring, har hunnit bli 14 - och är minst lika sugen som tidigare på att vara med i Västerås i mitten på november.

— Jag missade ju Sum-Sim i somras på grund av undoms-OS, förklarar hon. Som mest har hon vunnit tio guld, inklusive lagkapper.

— Det var för några år sedan som vi i Triton hade så bra lag att vi vann några år i rad, och så vann jag mina grenar. Just lagkapper är något Ida gillar. Precis som pappa Sven-Bertil, vars ledarskap bygger mycket på starka lag.

— Då kan man åka fler och ha roligt tillsammans. Synd bara att några av de äldre tjejerna i vår klubb slutat. Det blir ju lätt så med en sport som är så pass hård som simningen är.

— Plus att skolan och kanske andra intressen tar tid. För Ida är det dock inga problem.

Hon har alltid gillat att bada och träna hårt. Som med landslaget på Teneriffa i oktober.

— Det var kul att vara med och det ska vara hårt, säger Ida, som efter millennieskiftet blir 15 - med möjlighet att tävla i fler mästerskap. Tidigare har hon varit för ung.

Men är hon en kandidat till OS redan i Sydney år 2000? Eller får hon vänta till nästa OS i Atén 2004?

— Vi får se. Sånt vet man inte. Nu är det Sum-Sim som gäller, säger 14-åringen som vunnit både SM. JSM och massor av Sum-Sim-medaljer redan, och som tillhörde dominanterna på sommarens ungdoms-OS i Danmark.



Foto: Per Matsson

Ida Mattsson, SK Triton, har trots att hon inte fyllt 15 år ännu, gott om meriter från SM, J-SM och Sum-Sim. Vid sommarens SM/JSM-tävlingar i Halmstad fick hon kliva upp överst på prispallen för att ta emot tre JSM-guld och ett SM-guld.

De fyra sa ja till nytt västsvenskt distrikt!

– Vi hoppas att det nya sammanslagna distriktet ska bli den injektion klubbarna behöver för att bjuda Skåne och Stockholm en fight och att den västsvenska simkartan inte längre ska vara vit. Det säger Ingemar Lundström, Göteborg, som är sammankallande i den interimsstyrelse som förbereder årsmötet för det nya västsvenska distriktet i mars år 2000. Årsmötesdatum är ännu inte klart.

Ombuden från simklubbarna i Bohuslän, Göteborg, Halland och Västergötland beslutade vid sina extra distriktsmöten onsdag 20 oktober att vid millenieskiftet gå samman i ett nytt västsvenskt simdistrikt. Nu ligger bollen hos simförbundet som ska godkänna förslaget till samgående. Även Riksidrottsförbundet ska ha ett ord med i laget och godkänna namnförslaget på det nya distriktet. Men båda dessa instanser förväntas ge klartecken till det nya distriktet.

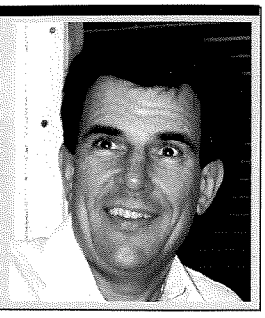
Än återstår dock en del frågor att klara ut. Distriktens valberedningar, som gått samman i en stor valberedning, ska exempelvis lägga förslag på namn i den nya styrelsen. Respektive distrikt ska också besluta hur stor del av distriktets ekonomiska tillgångar som ska föras över till det nya distriktet och hur stor del som ska återföras till klubbarna i distrikten.

World Cup drar igång för tionde gången

Onsdag 17 - torsdag 18 november drar den tionde upplagan av World Cup-simningarna igång. Den amerikanska huvudstaden, Washington DC, är första anhalt. Några dagar senare, lördag 20 - söndag 21 november, fightas simmarna om world-cuppoängen i Edmonton, Canada. Därefter drar man vidare till Rio de Janeiro i Brasilien där tävlingarna avgörs fredag 26 - söndag 28 november. World cup-simningarnas jubileumsupplaga avslutas med stor simmarfest i Malmö onsdag 16 och torsdag 17 februari år 2000.

Lennart slutar

LENNART HJÄRPNE slutar sin tjänst som ekonomichef på Svenska Simförbundets kansli. Lennart har arbetat i 11 år på kansliet. Nu går han vidare till en tjänst som ekonomikonsult hos Poolia.
Simsport önskar lycka till på nya arbetet.



De stora mästerskapens man

1992 dök han upp i Sveriges alla vardagsrum som slutman i Sveriges herrlag på 4 x 200 meter fritt vid OS i Barcelona. Då blev det en bragdmässig silvermedalj. Under resten av 90-talet har han varit den stora stjärnan på herrsidan med stora framgångar vid OS, VM och EM. Inte minst nu vid senaste EM i Istanbul då Lars bland annat vann 100 fjärilsim.
Men vem är personen bakom alla framgångarna?
Simsport har försökt att pressa den i media så tystlåtne Lars på lite mer personliga uppgifter.

Lars Frölander såg dagens ljus den 26 maj 1974. Han bor i Dallas, Texas tävlar för Sundsvalls SS och har sina föräldrar i Borlänge. Men Lars är faktiskt född i Boden i Norrbotten och när han var väldigt ung bodde han en tid på Grönland.

– Pappa arbetade på den tiden som helikoptermekaniker så det var därför vi under en tid bodde på Grönland. Jag var bara två år när vi bodde där så jag har inga minnen av det, berättar Lars.

Det är annars Borlänge som Lars räknar som sin hemstad. Det var också där han startade sin så framgångsrika simkarriär. Men han har faktiskt aldrig gått i simskola.

– Mina föräldrar har berättat att jag var helt tokig i vatten när jag var liten. Jag älskade att bada. Att lära sig simma var något som kom helt naturligt så småningom. Men mamma har berättat för mig att jag redan innan jag kunde simma hoppade från femmans trampolin i simhallen, det var morfar som drog upp mig den gången skrattar Lars.

Någon regelrätt simträning började Lars inte med förrän han var tio år.

– Jag började i någon grupp som kallades ”mörten” eller något liknande, minns Lars och fortsätter.

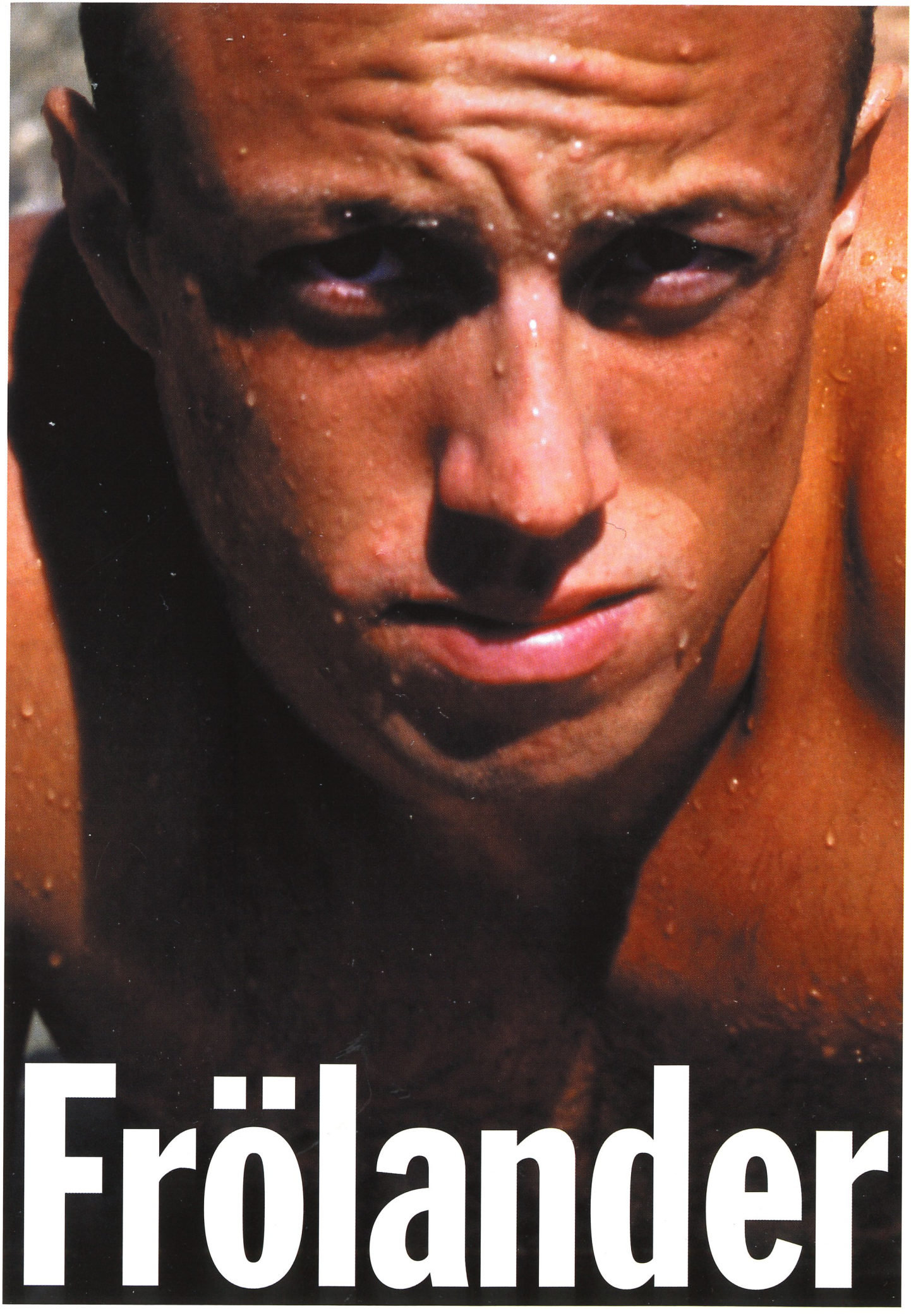
– Jag tror att jag bara hann träna två gånger med ”Mörten” innan tränaren Rolf Möller i Borlänge SS fick syn på mig och såg till så att jag fick börja i C-gruppen. Rolf måste väl ha sett att jag hade någon sorts talang. Han är den tränare som har haft störst betydelse i min simkarriär. Utan honom hade jag aldrig varit där jag är nu. Jag håller fortfarande kontakt med Rolf och han har varit och hälsat på mig i Dallas. Det var jättekul!

– Det är också roligt att se att Rolf är tillbaka och arbetar i Borlänge SS. Han behövs där.

Men på den tiden var det inte bara simning som gällde för Lars. Han höll även på med både fotboll och ishockey



Foto: Destiny Laurén



Frölander

ända upp i 14-årsåldern. Men till slut var han tvungen att välja.

– Det stod mellan fotboll och simning. Men till sist valde jag att satsa på simning. Det som fällde avgörandet var att simning är en individuell sport, och det passar mig bäst, menar Lars.

Vilka förebilder hade du när du började din simkarriär?

– De jag såg upp till var ju först och främst de äldre simmarna i Borlänge SS. Klubben hade ju ett starkt gäng på den tiden. Med Per "Senan" Johansson (EM guld -81 och -83) i spetsen. En annan förebild var Anders Holmertz. Han var ju den store dominanten i simmarsverige under senare hälften av 80-talet och början av 90-talet.

Hur ofta tränade du när du var yngre?

– Jag startade i C-gruppen som tioåring. Då tränade jag tre pass i veckan. När jag fyllde elva fick jag flytta upp i B-gruppen vilket innebar en ökning av träningsdosen med ytterligare tre pass i veckan. Som 14-åring tog jag klivet upp i A-gruppen och började samtidigt med morgonträning. När jag fyllde 15 tog jag det sista steget upp i elitgruppen. Jag var då uppe på en träningsdos med 8-9 simpass i veckan varav tre var morgonpass.

Hur långa var dina pass då?

– Jag körde nog ganska hårt när jag var ung. Passen när jag var i 14-års åldern låg på 6.500-7.000 meter till vardags. När vi hade träningshelger kom jag nog upp till 9-10.000 meter per pass. Så långa pass skulle jag aldrig orka köra nu, men på den tiden visste man inte vad trötthet var utan man bara "vevade" på.

Det här var ju under dina Sum-Sim år. Hur placerade du dig på Sum-Sim?

– Jag kommer inte ihåg exakt men jag tror att jag på mitt första Sum-Sim kom tvåa på 100 fjäril och på 100 fritt. På mitt sista Sum-Sim vann jag fyra distanser: 200 fritt, 200 fjäril, 50 fritt och 50 fjäril. Dessutom kom jag 3a på 50 meter rygg.

– Jag var nog mest specialiserad på fjärilsim i början av simkarriären. Men när jag kom med i landslaget blev frisim min specialitet. Nu är jag ju tillbaka på fjäril igen även om jag inte kan klaga på utvecklingen i frisim heller.

Så mycket styrketräning körde inte Lars i början av sin simkarriär.

– Nej, styrketräning var ingen favoritsysselsättning och jag tycker inte att man ska köra så mycket styrka när man är i Sum-Simåldrarna. Det räcker med att köra lite styrkegymnastik för att undvika skador.

Jag började köra styrketräning när jag var 14 år. Då var det inte så tung styrketräning. Nu kör jag ungefär fyra styrkepass i veckan. Hösten brukar bestå av



Det är inte ofta man kan hitta Lars Frölander på en parkbänk på Storgatan i Sundsvall. Lars bor ju större delen av året i USA och av den tid han är i Sverige tillbringar han en stor del på läger och tävlingar.

77 Simning är en individuell sport, och det passar mig bäst

mycket tung styrketräning medan jag på våren kör med lite lättare vikter. Styrketräningen håller jag i ganska länge. Det är först de sista 1-2 veckorna före en stor tävling som jag inte kör någon styrketräning alls. Jag trappar dock ner belastningen de sista fem veckorna.

Någon rädsla för att bli stel i axlar till följd av styrketräning behöver Lars inte eftersom han har en medfödd överrörlighet i skuldrorna. Den gör att han sällan blir stel just i axelpartiet, något som är särskilt viktigt i fjärilsim. Och det är nog tur för honom att han sällan blir stel för någon stor stretchare är inte Lars.

– Nej, jag stretchar alldeles för lite. Jag brukar försöka att stretcha benen regelbundet för att undvika ryggont, men resten av kroppen slarvar jag nog en del med och det är inte något att rekommendera.

Samtidigt som Lars hade sin Sum-Sim kärriär hade han ju, som alla andra, skolan att tänka på. Och man kan väl inte kalla Lars för en plugghäst i grundskolan.

Medelbetyget var en bra bit under 3 innan han vaknade till i början av högstadiet.

– Jag var ofta trött på grund av morgonträningen och tyckte inte särskilt bra om skolan. Det ämne som gick bäst, förutom gympa var nog matematik. Men i nian tog jag mig samman och fick upp medelbetyget till drygt 3. I gymnasiet fick jag riktigt bra betyg (Lars gick en treårig social linje på gymnasiet).

– När jag gick i gymnasiet hade jag helt perfekta träningsförhållanden i Borlänge. Skolan och simhallen låg alldeles bredvid varann. Så det gick lätt att ta sig från det ena stället till det andra. Man tjänade en väldig massa tid och slapp tröttsamma bussresor.

Jag tränade cirka 10 pass i veckan på den tiden så det blev ju en hel del spring mellan skolan och simhallen. Då hade jag Ulf Kaustinen som tränare.

I gymnasieåldern är det många simmare som har svårt att motivera sig, får andra intressen och lägger av men Lars hade aldrig några sådana tankar.

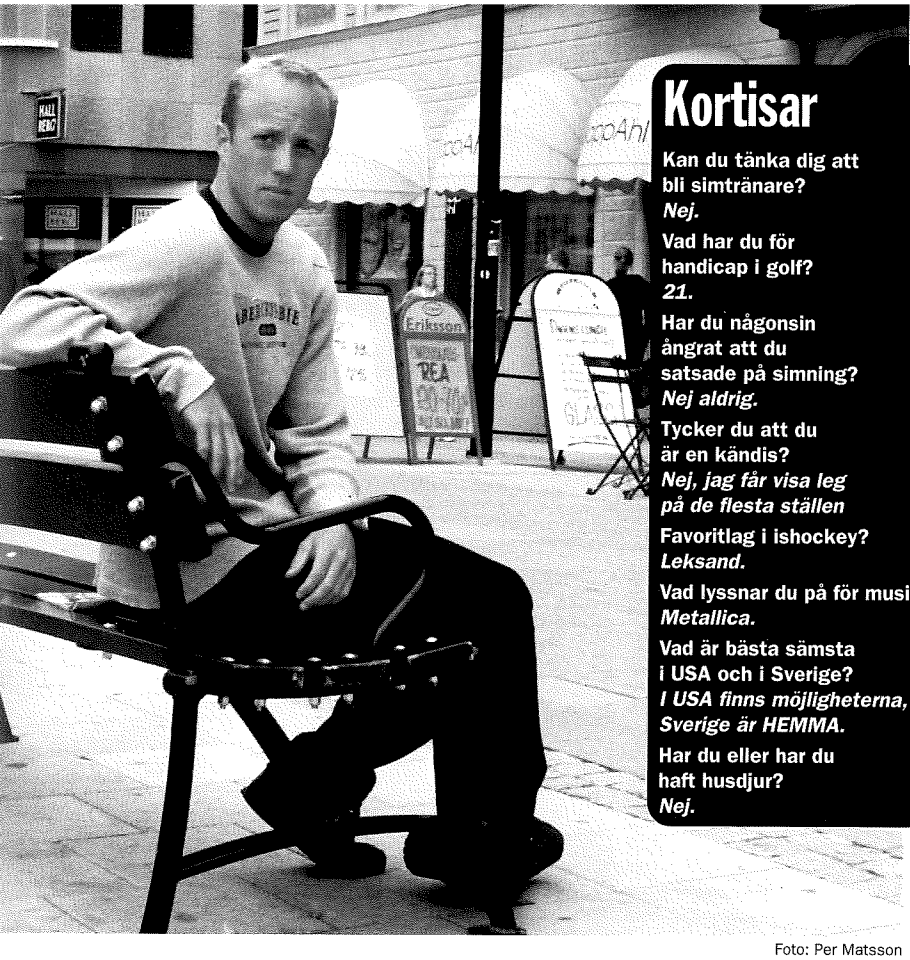
– Nej jag har nog aldrig haft en tanke på att lägga av, men det är klart att även jag blir less ibland och tycker att det är tråkigt att träna.

Sitt första SM-tecken tog Lars 1993 på 100 fjäril.

– Det var en otrolig känsla och något jag aldrig glömmer. Jag tror jag hade 54,00 sek och var fortfarande junior.

Men så jättemånga SM-tecken har det inte blivit sen dess.

– Jag har väl cirka 10–15 stycken. Jag är ju för det mesta otoppad vid SM och har må-



Kortisar

Kan du tänka dig att bli simtränare?
Nej.

Vad har du för handicap i golf?
21.

Har du någonsin ångrat att du satsade på simning?
Nej aldrig.

Tycker du att du är en kändis?
Nej, jag får visa leg på de flesta ställen

Favoritlag i ishockey?
Leksand.

Vad lyssnar du på för musik?
Metallica.

Vad är bästa sämsta i USA och i Sverige?
I USA finns möjligheterna, Sverige är HEMMA.

Har du eller har du haft husdjur?
Nej.

Foto: Per Matsson

Jag brukar alltid snacka lite med Popov när vi möts ute på tävlingar.

let vid EM eller VM, några veckor efter SM, .

Annars är Lars väldigt positiv till SM tävlingarna och har inte på något sätt problem med att motivera sig att ställa upp.

– Det ända jag tycker man borde göra någonting åt är medaljerna. De ser förskräckliga ut, ingen stil alls, och dessutom är guld-, silver- och brons medaljerna olika.

Lars tävlade för Borlänge till och med 1996 då han bytte klubb och gick över till Sundsvalls SS.

Men varför bytte du klubb egentligen?

– Det var oroligt i Borlänge SS och jag tyckte inte att föreningen fungerade bra. Dessutom fick Uffe (Kaustinen) jobb på simgymnasiet i Nyköping.

Men Lars räknar fortfarande Borlänge som "hemma".

– Ja, jag har ju mina föräldrar där. Dessutom har jag en del kompisar kvar sen skoltiden. Några av dem har faktiskt varit över och hälsat på i Dallas.

1994 kände Lars att han behövde en nytändning i simningen och samtidigt prova på något nytt, det var då han stack till Dallas i USA.

Träningen gick bra redan första året och han gjorde bra ifrån sig redan på sitt första NCAA (Amerikanska collegemästerskapen).

Totalt under sin tid i USA har Lars vunnit NCAA fem gånger. Allra bäst gick det 1988 då han blev utnämnd till "swimmer of the year" d v s den bästa collegesimmaren av alla i hela USA.

Hur är då träningen på en amerikansk skola?

– Jag tycker att träningsupplägget är ganska likt den vi kör i Sverige. Skillnaden är att det är mycket tuffare konkurrens på träningarna. Totalt är vi 30 killar i herrlaget och alla kör stenhårt. Så det gäller att vara på topp om man ska hänga med. Dessutom är bassäng, skola och styrketräning samlat på ett och samma ställe vilket gör att man kan utnyttja tiden mycket effektivare.

Det senaste året (98-99) har Lars inte tillhört laget på skolan. Enligt NCAA regler får man bara tävla i fyra år för sin skola. Men han har ändå tränat med skolan.

– Det har ju gått så bra de här sista åren så jag vill inte ändra på någonting i träningen. Jag har ett bra samarbete med min tränare Eddie Sinnot i Dallas och har stora möjligheter att själv påverka min träning. Så det finns ingen anledning att ändra på något så här ett år innan OS i Sydney.

Det verkar på Lars som om han även kan tänka sig att stanna i USA mer än ett år till. Han vill gärna försöka att få ett arbete i USA och komma igång med sin yrkesverksamma karriär i USA innan han vänder åter till Sverige. Och några problem att få jobb efter avslutad systemvetarutbildning ser han inte.

Dopingfallen har blivit fler och fler inom simningen och det är något som Lars reagerar starkt emot.

– Det är klart man blir förbannad när andra fuskar, säger Lars och ger exempel:

– Helt klart att den där irländskan (Michelle Smith-de Bruin) var dopad vid OS i Atlanta. Som hon såg ut tyder allt på doping. Jag tror även att det ryska laget, med Sadovij i spetsen, som slog oss 4x200 vid OS i Barcelona var dopade allihop.

I USA har ju bland annat Gary Hall jr åkt fast för att ha använt marijuana, vad tycker du om det?

– Jo, det är ju kanska vanligt förekommande på amerikanska skolor, så jag är inte förvånad att någon åker fast för det, sedan ska man ha klart för sig att Gary är en väldigt speciell person.

Det har varit lite snack om att Gary Hall och Popov inte är polare direkt. Hur är det egentligen med umgänget mellan simmarna i världstoppen?

– Det är väl kanska bra, jag har väl inga jag är direkt kompis med från de andra nationerna. Men jag brukar alltid snacka lite med Popov när vi möts ute på tävlingar. Jag kommer också bra överens med James Hickman och Michael Klim. Gary Hall är ju som sagt väldigt speciell och ingen som jag är direkt sugen på att vara kompis med.

Du har ju simmat ett antal NCAA och dessutom vunnit några gånger. Kan du jämföra den tävlingen med tex SM?

– NCAA är en häftig tävling men den är nog inte så speciell som många tror. Jag tycker att stämningen på ett SM i Sverige kan vara nog så inspirerande. När det gäller bra stämning på ett mästerskap är det dock inget som slår VM i Göteborg, Det var helt fantastiskt. Jag har då aldrig varit på en simtävlig med bättre stämning.

En myt som Lars gärna vill krossa är den att amerikaner alltid har en förmåga att lyfta sig till större mästerskap.

– Det är faktiskt så att de flesta simmare gör bättre resultat vid conferens (regionsfinalerna) än vid NCAA. De senaste åren är det faktiskt utlänningar som presterat de bästa resultaten vid NCAA och inte amerikaner.

Forts. nästa sida.



Foto: Per Matsson

Forts. från föregående sida.

Hur rankar då Lasse sina internationella meriter?

– Det är väldigt svårt att ranka dem. Men helt klart är att ett av de roligaste var VM- guldet på 100 m fjäril i Göteborg. De guld jag lyckades vinna i Hong Kong tidigare i år kommer också högt på listan, alla de stora namnen på 100 fjäril var ju där. Ett annat lopp som jag inte vann men som betytt mycket för mig är naturligtvis OS-silvret från 1992, Jag har nog aldrig varit så nervös inför ett lopp som jag var då. Men när jag väl kommit i vattnet så kände jag mig ganska säker på att jag skulle göra ett bra lopp. Lars simmade då som slutman i 4x200-laget som tog silver på distansen, vann gjorde före detta Sovjet som då kallades OSS.

Det kommande året har ju Lars flera möjligheter att fylla på prishyllan när LEN och FINA bjuder på kortbane- EM i Lissabon i december, kortbane-VM i Aten i mars, långbane EM i Helsingfors i juli och ännu ett kortbane-EM i Valencia i december och dessutom går ju OS i september.

– Det är ju helt sjukt, kommenterar Lars och fortsätter:

– Det finns ju ingen chans att man kan simma alla dessa tävlingar. Jag fattar inte vad dom håller på med i LEN och FINA. Risken är ju att det blir dålig standard på tävlingarna om de bästa simmarn inte kommer och då sänks ju statusen.

Hur har du det med klorallergin nu för tiden?

– Kloret bryter ner mitt immunförsvar vilket gör att jag lättare blir sjuk. Men jag känner av det olika mycket i olika bassänger. Men jag käkar havssalt för det har visat sig bra mot allergin.

Det har varit alldeles för mycket snack om min klorallergi i media. Och för det mesta har den överdrivits.

Alla dessa fina framgångar har dock inte gjort Lars till en rik man.

– Jag har så jag klarar mig, men det är klart att man blir lite avundjuk på australiensare och amerikaner som Ian Thorpe och Jenny Thompson som skriver miljonkontrakt med sina sponsorer. Det hade inte varit så dumt att ha lite på bankkontot när man lägger av med simningen. Men jag ska inte klaga, jag har ju fått en utbildning som förhoppningsvis ger mig ett bra jobb efter simkarriären, och det är det viktigaste. Och simkarriären räknar Lars ska hålla i sig över VM i Japan 2001.

– Ja, efter VM i Japan får vi se vad som händer. Längre än så vill jag inte planera min tid som simmare i världstoppen, avslutar Lars.

Per Matsson

Simsport bad Lars Frölander plocka fram några typiska simpass ur sin träningsdagbok.

Träningspass 1
Typiskt pass under den tunga träningsperiod

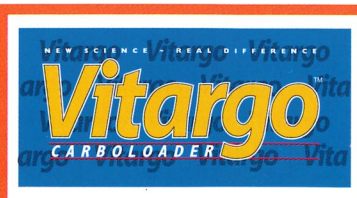
Insimning	2x (150 m sammansatt – 50 m rygg)
Ben	2(100,75,50,25,25,50,75,100) •
Sammansatt	8(150 m +(3 x 50 m)start 2 min & 45 sek
Arm	400, 300, 200, 100
	300, 200, 100
	200, 100
	100
Avbad	
Tot.	6.000 meter

Träningspass 2
Toppningspass två veckor före tävling

Insimning	2x (150 m sammansatt – 50 m rygg)
Ben	300 m valfritt
Sammansatt	4(4 x 50 m)
	1.a omg jämn fart start 45 sek
	2.a omg öka farten 1 – 4 start 1,30 min
	3.e omg jämn fart start 45 sek
	4.e omg öka farten 1 – 4 start 1,30 min
Bad	100 – 200 meter
Sprint	8 x 25 m valfritt
Avbad	
Tot.	2.100 meter

Träningspass 3
Tröskelpass som körs ett par gånger per säsong

Insimning	1.500 m (ben, arm, ss)
Tröskelserie	8 x 50 m
Start: 45 sek	BAD
Fart: 27,9	6 x 50 m
Puls:170	BAD
	4 x 50 m
	BAD
	2 x 50 m
Avbad	
Tot.	2.500 meter







- Bara en kan vara bäst!

Våra produkter håller världsklass, gör du?

Vi är specialiserade på att hjälpa elitidrottare till bättre resultat. Vi jobbar aktivt med ett 20-tal landslag inom en rad idrotter. Hos oss finner du produkterna som hjälper dig till optimal prestation oavsett om du tillhör världseliten eller är en glad motionär...

www.energikakan.se

Du finner Energikakan och Vitargo hos välsorterade sportaffärer och hälsokostbutiker.
Distributör: ENERGIKAKAN AB, SKEPPSBRON 1, 392 31 KALMAR TEL 0480-224 77 FAX 0480-144 88

Den bästa julklappen



- för dig som gillar simning!

Sim SPORT

Passa på att önska dig Simsport i julklapp, eller köp den som en julklapp åt dig själv. Prenumerationsavgiften på 280 kronor gäller för hela år 2000, men betalar du på vårt postgironummer **före den 1 december** så får du årets och milleniets sista Simsport utan extra kostnad!

Simsport är Svenska Simförbundets officiella tidning.

Den skildrar simidrott på alla nivåer och är ett måste för dig som är intresserad av simning, simhopp, polo eller konstsim.

Vi har ett spännande OS-år framför oss och ett landslag som är starkare nu än på mycket länge.

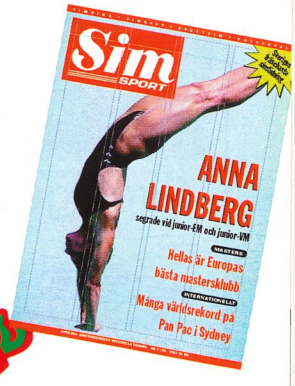
Så tveka inte, lös en prenumeration på Simsport i julklapp till dig själv eller någon annan.

Sätt in 280 kronor på postgiro 188 78 08-2.

Glöm inte namn och adress!!!

PASSA PÅ!

Prenumerera för år 2000 och få årets sista tidning utan extra kostnad.



PRENUMERERA PÅ SIMSPORT!



Kom-i håg-lapp

UDDEVALLA SIMFÖRENING
söker

TRÄNARE

på deltid

Vi söker en tränare som tillsammans med styrelsen skall ha ett övergripande ansvar för föreningens träningsverksamhet.

I dina arbetsuppgifter kommer att ingå att planera och genomföra simverksamheten så att klubben fortsätter att utvecklas.

Du skall ha tidigare erfarenhet av föreningsarbete och vi vill att du skall ha minst steg 2 utbildning.

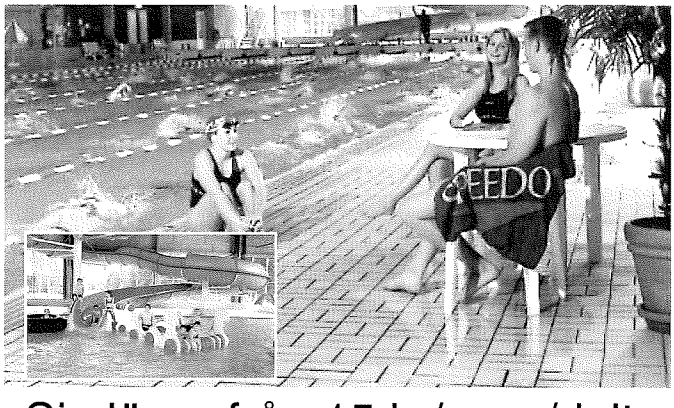
Sista ansökningsdag
15 december 1999

Frågor besvaras av vår ordförande
Sten-Åke Niclasson tel 0522-856 32 (kvällstid).

Ansökan skickas till:
Uddevalla Simförening
Lagerbergsgatan 33
451 31 Uddevalla
tel 0522-355 59
fax 0522-347 64
E-mail:
uddevalla.simforening@telia.com

Välkommen till Älvdalens simhall!

Det kompletta alternativet för en lyckad lägervistelse



Simläger från 15 kr/pass/delt.

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

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

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



Masters

I vårt reportage från Masters-EM i förra numret missade vi en del information och bad därför Barbro Thörnelöf komplettera uppgifterna från Innsbruck.

Mera Masters EM

En storkämpe på alla vis i Innsbrucksbassängen var Norrköpings Nils Kling,77, som kammade hem fyra guld och ett silver. Han simmade på ett imponerande sätt och vann med ordentlig mariginal alla sina guldlopp. Vad sägs om vinst med 11 sekunder tillgodo på tvåan på 200 m frisim , en minut(!) till andremannen på 400 m frisim och en minut och nio sekunder på 800 m. Nisse är ett unikum när det gäller "eftervård". Otaliga äro de krämpor som denne yngling har besegrat.

Maj-Britt Nordin,79, SK RAN är en annan simmare som slitit i bassängerna runt om i världen och äntligen fick vinna ett mästerskap. Europamästare på 800 m frisim. Det slogs ett fint europarekord i lagkapp 4x50 m frisim mixed i klass 240-279 av Hellasgänget Ingvar Eriksson, Harriet Bure, Peter Bergengren och Eva-Britt Widahl.

Rekordslakt vid masters NM i Raisio Finland

Ingen rast ingen ro för mastersimmarna.Nu gällde det NM och kort bana. Taggade och med formen i behåll efter EM lyckades hellenerna **Peter Bergengren** och **Hasse Ljungberg** få till fem europarekord i den fantastiskt fina simhallen i Raisio, tio km norr Åbo.

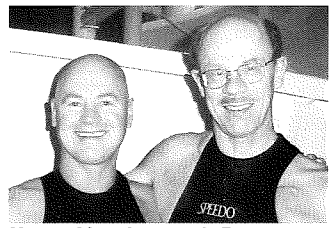
Här är deras facit:

Peter, klass 60-64,		Hasse, klass 50-54,	
50 m frisim	27.42	50 m frisim	26.92*
100 m frisim	1.02.87	100 m frisim	58.98*
50 m fjäril	31.38		

* Båda dessa rekord innehades av Peter sedan 1989.

Hellas var som vanligt bäst med sina 46 guld, 11 silver och 2 brons.

Från andra svenska klubbar hämtar vi många nordiska mästare:



Hasse Ljungberg och Peter Bergengren.

Nisse Kling, NKK, **Annelie Johansson** och **Carina Burman** Västerås SS, **Margit Ohlsson** Södertörn med ett fint SR på 100 m rygg damer 50-54, 1.24.68, **Pia Borgström**, LASS, **Bo Jonsson**, Hudiksvall, **Margaret Shepherd**,NKK, **Britt Onryd**, Södertörn och **Lars Ekdahl**, Västerås.

Barbro Thörnelöf

P.S.Vet ni hur fjäril förkortas på finska? - Ett mycket adekvat uttryck för en nybörjare i detta simsätt - PU! D.S.

Vem har hittat på fjärilsim?

Vid EM måste 320-laget (medelålder 80!) ha en fjärilsimmare i 4x50 medley mixed. Nils Ferm, 82, var den som fick uppdraget att LÄRA sig under vår och höst. Vid tävlingstillfället höll samtliga hellassimmare tummarna och med kämpaglöd klarade han sina 50 utan diskning och ett silver till laget. När Nisse kom upp ur vattnet sa han: Vem f-n har hittat på det här simsättet.

Oscar Hederström bäste svensk vid Militär-VM

Under OS-liknande former genomfördes den 6 - 17 augusti 2nd Military World Games i Zagreb, Kroatien. I tävlingarna deltog sammanlagt över 5000 aktiva och ledare. Sverige deltog med idrottsmän som alla har direkt anknytning till den svenska försvarsmakten.

Nivån på tävlingarna var hög och konkurrensen stenhård. Många länder har ju sina toppidrottsmän knutna till försvaret varför det civila och militära landslaget i stort är det samma. Bland de bästa resultaten i simningen kan nämnas 22,06 på 50 fr och 49,56 på 100 fr av Vismara från Italien.

Det svenska laget i simning, som bestod av värnpliktiga samt reserv- och stamofficerare, gjorde resultat i paritet med sina personliga rekord. Förhoppningarna var ställda till några finalplatser men konkurrensen var som sagt mycket tuff. Bästa placering fick Oscar Hederström KA 4 och Göteborgs Sim med en 10:e plats på 100 br, tid 1.06,5.

Göran Kron

Neptun segrade i LeMans och 50-manna

Neptun har Stockholms jämnaste simtrupp. Detta kan konstateras efter vinster i både damernas Le Mans och herrarnas 50-manna den 8:e september.

I damernas Le Mans-tävling gäller det att hinna så långt som möjligt på 20 minuter. Mia Ydfors simmade fem sträckor för Neptun. Samtliga femtior mellan 26.4 och 26.7.

I 50-manna gäller det för de deltagande föreningarna att skrapa ihop 50 snabba simmare. I år lyckades alltså Neptun bäst i tävlingen som blev en intern Stockholmsuppgörelse. Tvåa var Stockholmspolisen 17 sekunder efter segrarna. Noteras kan att olympiern från 1960, Per-Ola Lindberg, 59, gjorde en sistasträcka för Neptun på 27.93. Snabbast i laget och i lagkappen var Johan Wallberg, Neptun, med 22.81.

Bland profilerna märks Anders Holmertz (24,05) som hjälpte Stockholmspolisen och 80-talets ryggsimsdominant Hans Fredin i Södertörns lag.

50-manna tävlingen har anor ända från 1937 då tävlingen ordnades för första gången. Då avgjordes tävlingen i Sportpalatset i Stockholm som på den tiden var Sveriges enda 50-metersbassäng inomhus. Tävlingen arrangerades då i samband med att Stockholms lucia skulle röstas fram. Evenemanget var oerhört populärt och biljetterna var slutsålda långt i förväg. Programmet omfattade förutom själva 50-mannatävlingen en stor show med flera av den tidens största artister. Kanske något för dagens tävlingsarrangörer att ta efter!

RESULTAT

LE MANS-DAMER
Simma så långt som möjligt på 20 minuter

1. Neptun	43 längder
2. Södertörn	42 längder
3. Väsby SS	41 längder
4. Täby Sim	39 längder

50-MANNA

1. Neptun	21.31,98	(snitt 25,84)
2. Polisen	21.48,78	(snitt 26,18)
3. Södertörn	22.25,15	(snitt 26,90)
4. Täby	22.48,60	(snitt 27,37)
5. Väsby	24.13.31	(snitt 29.07)

ESSENUOTO®
– för den kräsne simmaren

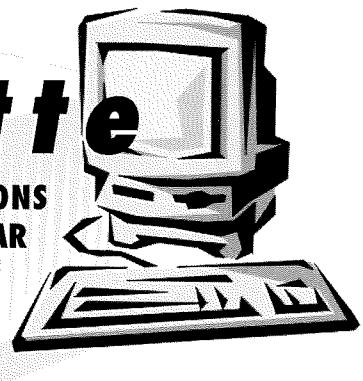
Italiensk design, kvalité och tillverkas för simmare i alla kategorier.

STELLA SWIMWEAR: Tel: 08-588 232 20 Fax : 08-588 232 21
E-mail: stella.swimwear@ebox.tninet.se
Norra Sverige:
MINERVA IMPORT: Tel: 0240-844 03 Fax: 0240-156 94
E-mail: eva.m.larsson@telia.com

Har Ni problem med...
medlemshantering, betalningar, fakturering, tävlingshantering, statistik eller diagram?

VI HAR LÖSNINGEN!

Servette
MEDLEMSADMINISTRATIONS PROGRAM FÖR FÖRENINGAR



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

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

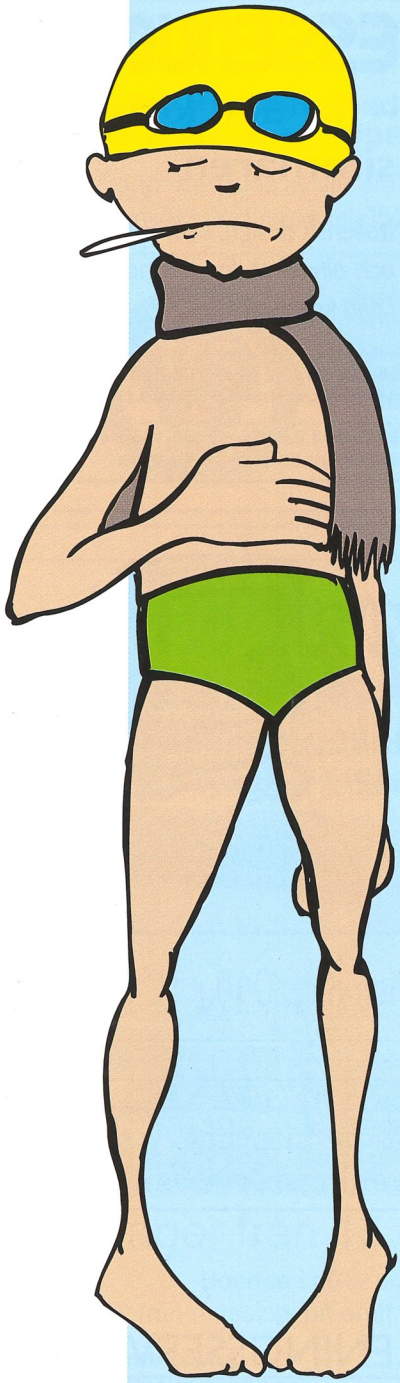
Se oss på internet!
www.fs-foreningsservice.m.se

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

Handla hos oss och du får pengar över till annat!

VILKEN SIMM

En träningsgrupp består ju av många olika personer som alla har olika egenskaper. en del goda och en del dåliga. Och det är väl en himla tur att vi är olika, tänk vad tråkigt det hade varit på träningen annars.
Vi på Simsport har hittat sex simmartyper som kan dyka upp i yngre träningsgrupper, eller hur? Kanske känner du igen dig själv. Se dig omkring så hittar du nog ännu fler simmartyper. Klart är dock att det ur alla dessa simmartyper har har vuxit träningsvilliga och målintriktade simmare i världsklass.



HYPOKONDRIKERN
Hypokondrikern får ofta ont någonstans. Hypokondrikern får också ofta sjukdomar av det allra märkligaste slaget. Sjukdomarna dyker ofta upp lagom till träningshelger eller till tävlingar som i hans/hennes tycke är ointressanta.

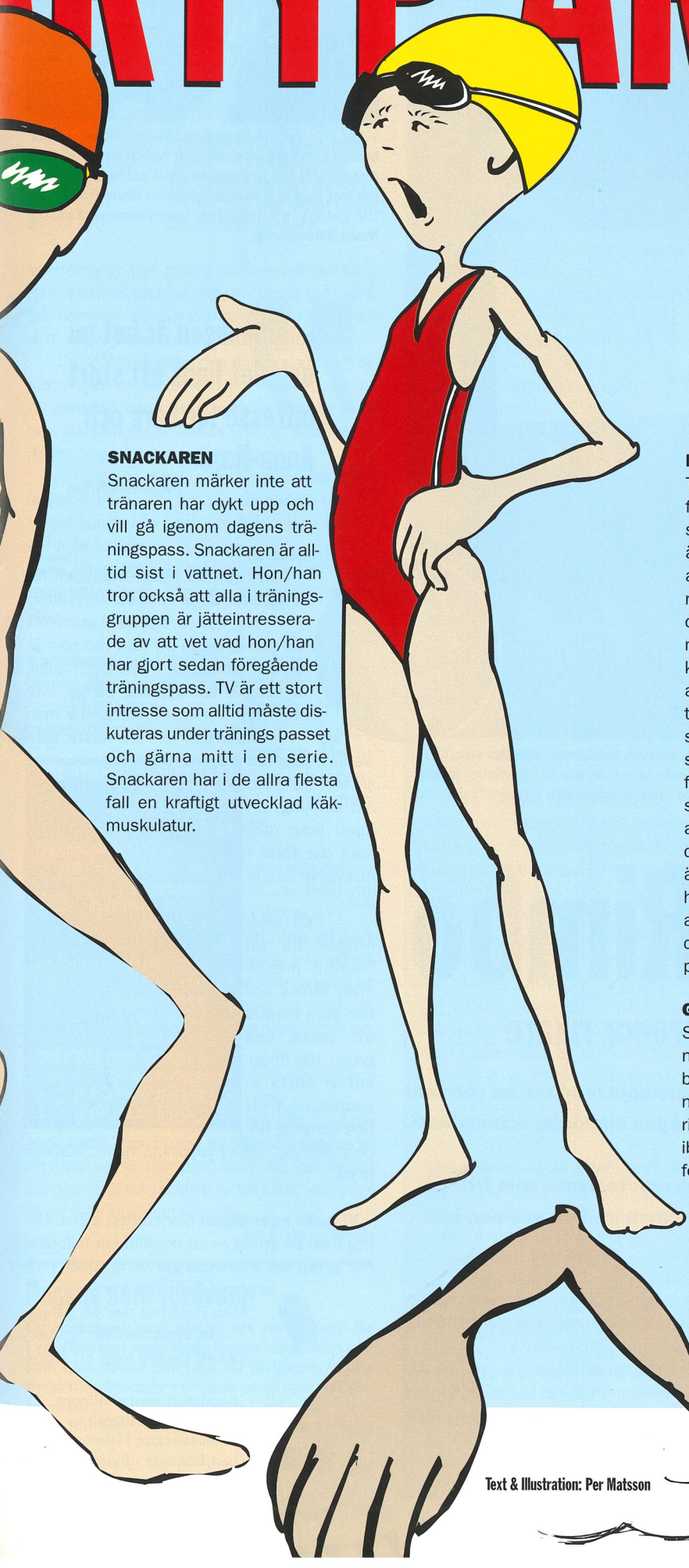


DRÖMMAREN
Drömmaren har för det mesta inte en aning om vilken serie som skall köras. Han/hon vet sällan eller aldrig hur långt Han/hon har kört. Drömmaren blandar ofta ihop träningstider och kan ibland dyka upp för morgonträning träningsfria dagar.
Drömmaren måste ofta hämtas vid hemmet innan avresa till tävlingar. Väl på tävling blir drömmaren alltid tvungen att låna simglasögon eller baddräkt som han/hon naturligtvis har glömt att ta med sig.



BRÖSTSIMMAREN
Bröstsimmaren kan oftast inte simma något annat än bröstsim och ger han/hon sig på att simma något annat simsätt så ser det väldigt roligt ut.
Bröstsimmaren vill alltid ha en egen bana där han/hon kan ligga och flyta runt med en bensparksplatta framför sig.
Benträning är något som bröstsimmaren gillar speciellt när den kan utövas genom hopp och frånskjut på bassängbotten.

RTYP ÄR DU?

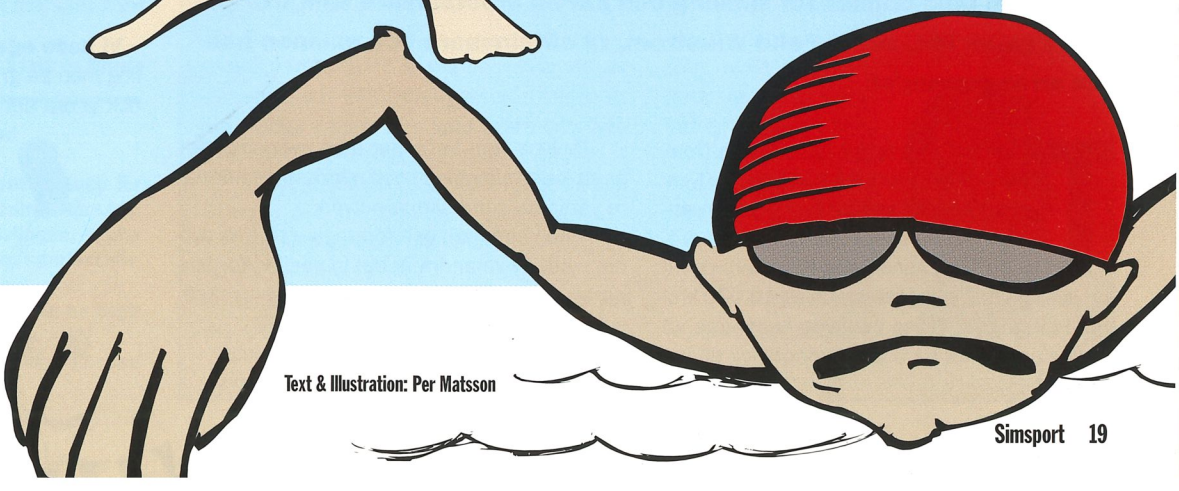


SNACKAREN
Snackaren märker inte att tränaren har dykt upp och vill gå igenom dagens träningspass. Snackaren är alltid sist i vattnet. Hon/han tror också att alla i träningsgruppen är jätteintresserade av att vet vad hon/han har gjort sedan föregående träningspass. TV är ett stort intresse som alltid måste diskuteras under tränings passet och gärna mitt i en serie. Snackaren har i de allra flesta fall en kraftigt utvecklad käkmuskulatur.

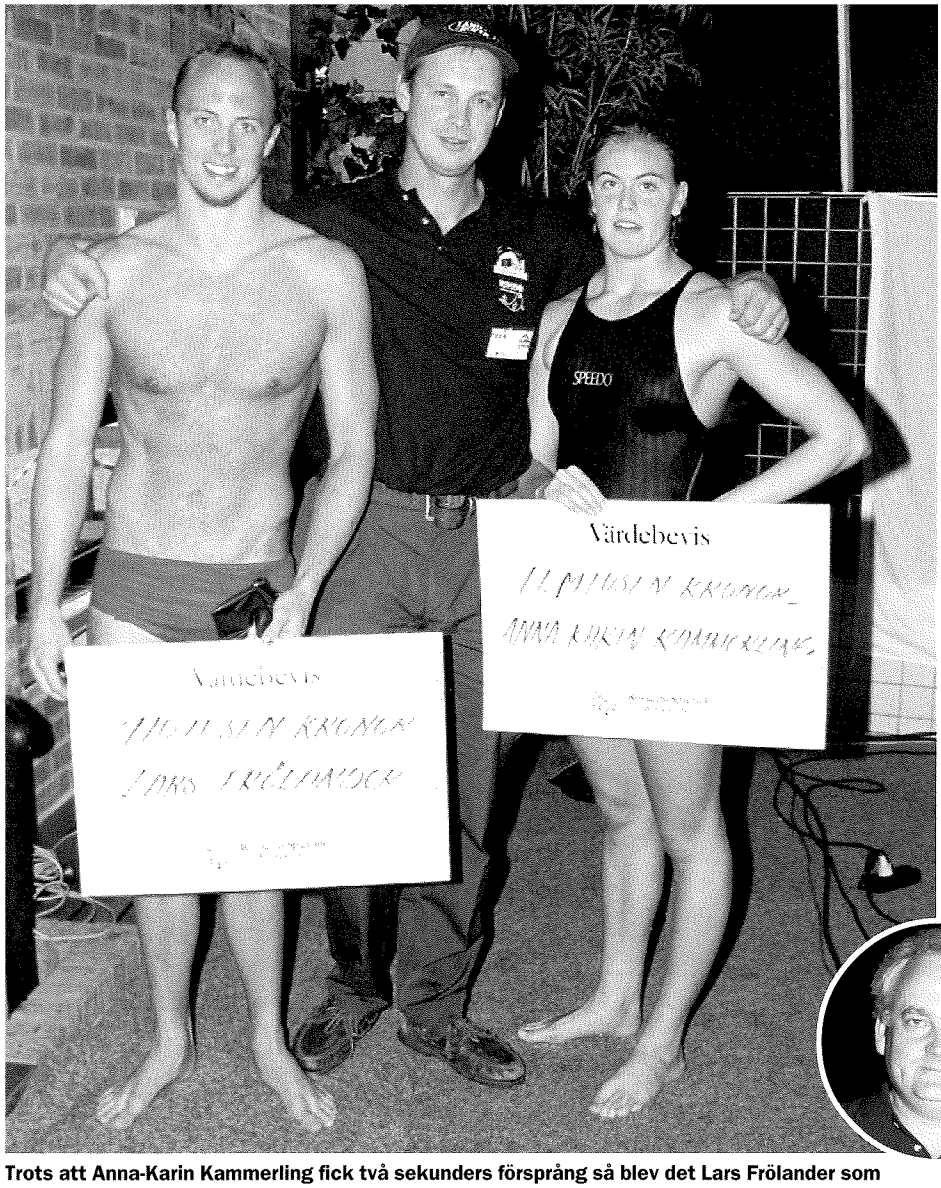


DUCHAREN
Tycker att det alltid är för kallt i vattnet. det spelar ingen roll om det är över 40° C så är det i alla fall för kallt. Ducharen blir alltid kissnödig under träningspassen. Följer man efter duscharen på en kisspaus kan du ge dig på att det inte bär i väg till toan utan till favoritplatsen nummer ett, duschen. Om tränaren tillfälligt lämnar bassängen tar han/hon alltid chansen till en dusch. Duscharen är dock alltid på hugget när klockan kommer fram och det ska sprintas. Då kan duscharen prestera helt enorma tider.

GNETEN
Simmar alltid för fullt. Det spelar ingen roll om det är insimning eller avbad, Är gneten i vattnet ska det gå undan. Problem uppstår ibland när vilan i träningsserierna blir längre än normalt. Då blir gneten otålig och startar ofta allt för tidigt. En riktig gnet missar aldrig ett simpass. En del gnetar har dock ibland svår att motivera sig för styrketräning. Det är alldeles för mycket vila när man kör styrketräning.



Text & Illustration: Per Matsson



Trots att Anna-Karin Kammerling fick två sekunders försprång så blev det Lars Frölander som fick ta hand om segerchecken på 10.000 kronor. Men Anna-Karin blev som synes inte heller lottlös. 5.000 kronor gav andraplatsen. I mitten ser vi Pelle Wikström som arrangerade galan tillsammans med Björn Sundqvist(runda bilden).



– Jag tror faktiskt att Anna-Karin vinner. Lasse brukar inte vara så snabb när han är otoppad.Och Anna-Karin har ju tidigare visat att hon kan simma fort fast hon tränar tungt, sa Hans Bergqvist till galans konfrencier, sportkommentatorn, Mats Strandberg.

Duellen i Rimbo

gjorde Lars Frölander 10.000 kronor rikare

Kan man vara riktigt klok om man ordnar en simgala med två av världens bästa simmare i Rimbo, en plats som saknar egen simklubb och endast har en bassäng med fyra banor.

– Jodå om man brinner för simning och har en arbetsgivare som tror på en så galen idé, säger Pelle Wikström, fd elitsimmare och mannen bakom arrangemanget.

Till Rimbo som ligger två mil från Norrtälje och cirka fem mil från Uppsala lyckades Pelle Wickström locka två av världens just nu bästa simmare, Lars Frölander och Anna-Karin Kammerling, till en duell på 50 meter fjärilsim med 10.000 kronor i förstapris. Tvåan behövde heller inte gå lottlös ur vattnet då 5.000 kronor gick till andraplatsen.

Tanken som Pelle har med evenemanget är att knyta simningen och näringslivet närmare varandra samt skapa nätverk.

– Kan simmare och företagare träffas och dra nytta av varandra är det ju positivt för alla parter. Givetvis hoppas vi att tävlingen också skall ge Rimbo Leisure Center god PR

Pelle arbetar på Rimbo Leisure Center som är ett komplex med bl a hotell, gym och bassäng.

> **– Simningen är het nu och det finns ett stort intresse för Lars och Anna-Karin.**
>
> **Pelle Wikström**

– Jag tror det här är framtiden för simningen, säger Pelle och fortsätter:

– Jag tror att det kan vara svårt för den oinvigde att veta vad som är en bra prestation i simning. I duellsimning är kampen det viktiga, inte tiden. Det är speciellt viktigt när man som vi vänder oss till företagare som kanske inte har så stor kunskap om simning. En duell man mot man där först i mål vinner förstår alla.

– Ska simningen ha en framtid måste man tänka om och vara beredd att testa nya grepp. Här försöker vi sätta in simningen i ett helt koncept där dels tävlingen ingår men också musik, mat och dryck.

FAKTA PELLE WIKSTRÖM

Född:
1961 i Borlänge

Familj:
Hustrun Eva (fd elitsimmare) och barnen Jessika (-85), Kristoffer (-87), Sebastian (-88) och Viktor (-90)

Bor:
Skogstibble utanför Uppsala

Meriter:
3 SM individuellt
12 SM i lag
4:a på NCAA
9:a på 100 fritt på OS 1980

Persoliga rekord:
100 fritt 49,44 (25:a)
100 fritt 51,61 (50:a)

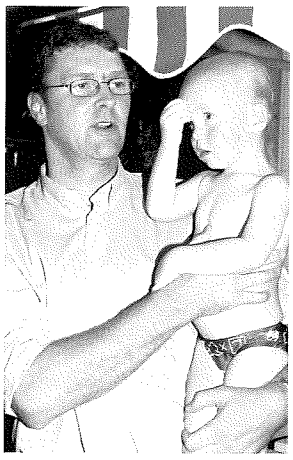
– Vi hade egentligen planerat en större tävling men på grund av att hotellet var fullbokat fick vi dra ner evenemanget till en duell mellan Anna-Karin och Lars.

Men Pelle har mer på gång.

– Ja, vi ser den här "grejen" som ett genrep inför ett större



Samtidigt med simjippot pågick avslutningen av "Hälosveckan i Rimbo" där bl a Bananer i Pyjamas underhöll de yngre besökarna.



Prisutdelare var den förre europamästaren (-81 och -83) Per "Senan" Johansson som tagit med sig familjen för att se de nykorade europamästarna Lars Frölander och Anna Karin Kammerling fajtas i Rimbos fyra banor breda bassäng.

evenemang. Det större arrangemanget kommer vi istället att köra efter kortbane VM i april. Då kommer simmarsverige få se något helt nytt, säger Pelle och ler lite underfundigt.

Utanför tävlingsarenan pågick samtidigt avslutningen av "Hälsoveckan i Rimbo" . Ett arrangemang som samlat artister som Dr Bombay, Balsam Boys, Tomas Gylling, Ayo och för de lite yngre, Bananer i Pyamas.

Artistgalan avbröts dock när duellen skulle genomföras. På en stor TV-skärm mitt på torget kunde alla som inte fick plats i simhallen följa loppet.

– Simningen är het nu och det finns ett stort intresse för Lars och Anna-Karin, menar Pelle.

I samband med duellen passade närmare hundra personer på att ta simborgarmärket.

– Vi gick in och sponsrade alla som simmade 200 meter idag med ett märke, säger Pelle som tycker det är konstigt att inte fler bad går in och anordnar tävlingar och jippon.

– Det här är ju ett perfekt sätt att marknadsföra ett bad, avslutar Pelle.

Hur gick det då i duellen?

Jo. trots att Anna-Karin Kammerling fick två sekunders försprång så var det Lars Frölander som var först med händerna i kaklet.

– Jag blev stressad av att veta att Lars kom bakifrån. Och med 20 meter kvar kunde jag se honom i ögonvrån. Jag förlorade på en dålig målgång. Det är något som jag måste bli bättre på till Sydney, sa Anna-Karin efter loppet.

Lars var så klart nöjd med en segercheck på 10.000 kronor:

– Jag trodde inte jag skulle hinna i kapp Anna-Karin. Jag brukar inte kunna simma så fort när jag är otoppad. Men det här loppet kändes faktiskt riktigt bra, sa Lars som kom direkt från USA till tävlingen.

Text & Foto: Per Matsson

Passet som försvann

Ett bortappat pass höll på att sätta stopp för Lars duell mot Anna-Karin Kammerling. När Lars, som kom direkt från USA till tävlingen, skulle flyga från Chicago var hans pass spårlöst försvunnet.
– Jag har ingen aning om vart det kan ha tagit vägen.
Som tur var gick det att ordna ett tillfälligt pass på svenska konsulatet i Chicago.

DEBATT • DEBATT • DEBATT • DEBATT

Simtränare – ta ert ansvar

I debatten om elittänkande kontra breddverksamhet inom svensk idrott ställs båda sidors argument upp i en till synes oändlig rad av sanningar. Förespråkarna för de båda sidorna vill båda ha planterat den bästa frukten då den skördas - ta åt sig äran av framgångarna. Och ingen kan väl förneka de idrottsliga framgångarna lilla Sverige haft genom åren, även inom simidrotten.

Slutsatsen i ämnet är och förblir förmodligen alltid densamma. Tack vare den allmänna svenska simundervisningen,(som förhoppningsvis inte förlorar fotfästet helt i kommunernas sparhysteri), får vi simtränare en bred bas att vaska fram guldkorn ur, och tack vare simtränarnas utomordentliga kunskaper och engagemang samt ett sunt elittänkande hävdar vi oss mycket väl i de internationella simbassängerna.

Varje simmare som tvingas till ett träningsuppehåll p.g.a. axelsmärta ska ses som en miss i planeringen.

Det finns dock många faktorer, från riksdags-/kommunal- till simklubbsnivå, som motarbetar eller bromsar simidrottens vidareutveckling såsom ekonomiska, mediala och sociala faktorer samt även träningsmetodiska och simfysiologiska aspekter.

Jag vill här uppmärksamma en faktor. Liten kan tyckas i vissa sammanhang men dock mycket viktig inte minst för den enskilda simmaren och en faktor som tyvärr inte uppmärksammas tillräckligt ofta, tydligt eller på rätt sätt.

– Att som elitsatsande simmare tillbringa 800 tim./år i simbassängen, styra sitt liv efter sin sport, ge sitt fulla förtroende till tränarens recept på framgång, och sedan tvingas till längre eller upprepade korta uppehåll eller restriktiv träning p.g.a. smärta är ett mycket svårt bakslag.

- Speciellt om det kunnat förutspås och kanske förhindrats.

Simsporten är en ädel sport. Bra allsidig träning med få simrelaterade skador. De vanligaste är axel-, rygg-, ljumsk-, och knäbesvär. Orsakerna till dessa besvär är väl dokumenterade och erfarenheterna säger att de många gånger kan vara svåra och tidskrävande att förebygga och rehabilitera.

Jag har under min aktiva simmartid och framför allt senare i mitt engagemang i många simklubbar i Mellansverige mött aktiva som kämpar mot konstant eller återkommande perioder av skador, främst axelsmärtor. Alltför många av dessa simmare lider i onödan och i värsta fall ger upp och avslutar simkarriären.

Otvivelaktigt är att en alltför god rörlighet i axelleden i kombination med faktorerna: otillfredsställande muskelstyrka, hög och ensidig träningsintensitet och felaktig simteknik är den vanligaste orsaken till axelsmärtornas uppkomst, även om många andra faktorer också påverkar. Med den goda utbildning svenska simtränare har idag är detta för er inga nya sanningar utan gammal skåpmat. En och annan kanske inte har tränat eller uppmärksammat någon simmare som haft besvär, för andra uppkommer det då och då. Några kanske till och med struntar i det. Min uppmaning till er är- Ta Ert Ansvar!

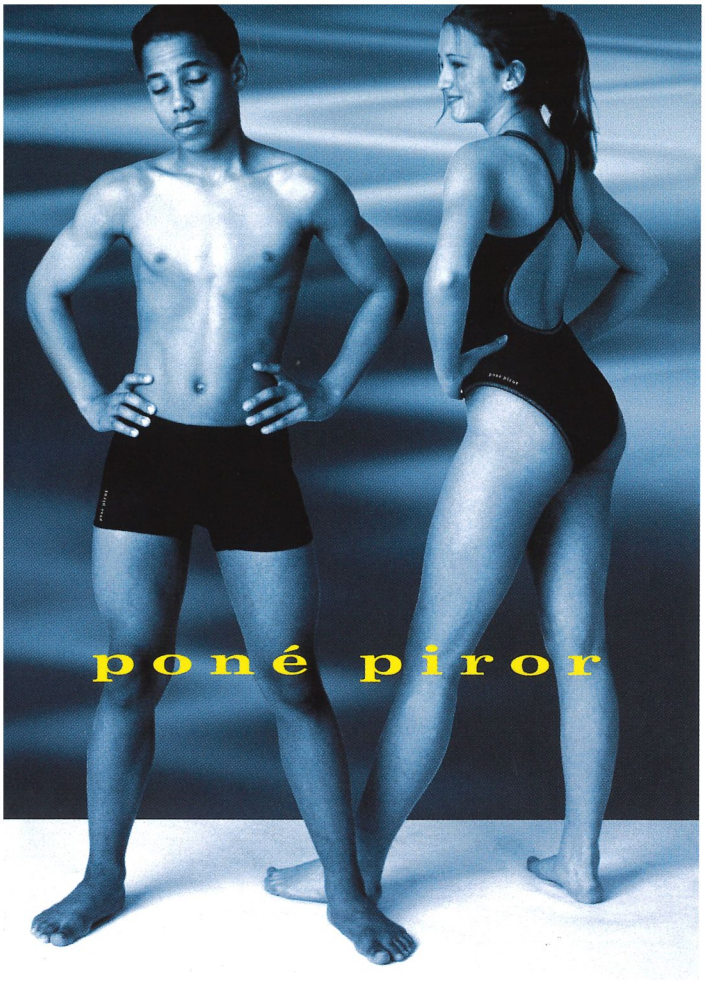
Varje simmare som tvingas till ett träningsuppehåll p.g.a. axelsmärta ska ses som en miss i planeringen. I klubbstrategin skall ingå en landträningsplan. En plan som redan från låg ålder syftar till att öka koordinationen och muskelstyrkan i skuldermuskulaturen i samma takt som träningsintensiteten stegras. På så vis är jag övertygad om att man kan minska frekvensen av axelskadade simmare betydligt. I dagens moderna elitidrottssatsning där styrketräningen är en naturlig och viktig del av träningen borde det vara lika naturligt med denna alternativa styrketräning för simmare i lägre åldrar. Denna landträning kan bestå av allt från teknik- och parövningar samt armhävningar i elvaårsåldern till slangträning och så småningom maskinträning och fria vikter i senare delen av tonåren.

Om ni tar ert ansvar gentemot simmarna med en ordnad förebyggande träning är vinsten inte bara en mindre skaderisk utan även en förberedelse för kroppen och knoppen för en senare ev. tyngre styrketräning och en bättre koordinationsförmåga i lägre åldrar. Dessutom skapas en naturlig inställning till att träningstiden som sträcker sig från minst en kvart innan och efter varje vattenträningstillfälle, ingår i en elitsatsande simmares träningsvardag.

Tack för ordet.



Johan Ferraro
Naprapat och simtränare



finns poné pirors och Turbos
kläder ute i handeln.
går också att beställa
ekt ifrån oss.
kas simkläder i klubbfärger
ordnar vi det.





Beställ vattenpolo-katalog

Turbo

Aznar

awp DESIGN

r information ring: 08-774 80 65, 070-783 32 40, fax. 08-711 78 80



I Australien lär man barnen tidigt att simma. Judy Watts visade hur man går till väga vid ett seminarium i Malmö.

Baby- och minisim workshop i Malmö

Crawl är första simsätt i Australien

Den 18-19 samt den 21-22 augusti samlades baby- och minisimledare från hela Norden i Malmö för att höra Judy Watts berätta om sina metoder och erfarenheter från babysim och minisimskola i Australien.

Judy har sedan drygt 25 år tillbaka bedrivit egen simskola i Australien med bla baby och minisim. I Australien där man har fler drunkningsolyckor per vecka än vad vi har per år lär man barnen att simma vid yngre åldrar än vad vi gör i Norden. Crawl och ryggsim är de första simsätt man lär sig - men vid endast tre-fyra års ålder lär sig barnen grunderna i bröstsim - utifrån armarna.

Babysimmarna börjar sin undervisning senare än vad vi gör i Norden - inte förrän de är 6 månader. Lektionerna sker i grupper med ca 5-6 mamma-barn par i varje grupp och man kan välja om man vill gå en eller två gånger per vecka. De flesta lektioner är förlagda på förmiddagen - eftersom det är bäst för barnet - från 7.00 - 13.00 !!! Undervisningen innehåller mycket säkerhetstänkande. Föräldrar och barn får lära sig hur man går i och upp ur vattnet på ett korrekt sätt samt andra förhållningsregler som har med säkerheten att göra.

Då barnen är omkring tre år bedriver man undervisning "föräldrafritt" efter det att man under en övergångsperiod har vant barnet att vara enbart med ledaren i vattnet. Undervisningen sker med 4-5 barn i varje grupp i en bassäng där barnen inte bottnar.

Till att börja med simmar man korta sträckor på ca 1 meter. Avstånden ökar successivt men blir aldrig längre än att barnet kan klara av det utan att behöva stanna för att andas. Man lägger stor vikt vid att barnet skall ha rätt flytläge och använder inga hjälpmedel.

Under de dagar Judy besökte oss fick vi också möjlighet att prova på metoderna på "riktiga barn".

Åter igen fick vi inspiration och idéer från andra delar av världen. Allt är givetvis inte överförbart till de förhållanden som vi har i Sverige men eftersom man under många år lärt små barn att simma tidigt i andra delar av världen bör vi ta del av deras kunskaper och erfarenheter. Vi ser med spänning fram emot nästa års seminarium inom detta område!

Lena Andersson-Stenquist, utbildningskommittén

Behövs det utbildning för att plaska och leka?

Inte behövs det väl utbildning för att bedriva plask och lek? Och alla har vi gått i simskola så det vet vi hur det går till. Är utbildningen över huvudtaget nödvändig inom simning?

Tyvärr möts man ofta av dessa synsätt runt om i landet. Många föreningar sätter ett högt värde på utbildning. Har man inte någon utbildning får man endast assistera i verksamheten och inte ha ett ansvar för någon grupp men på allt för många ställen runt om i Simmar möts man av en annan inställning.

Babysim, plask och lek samt simskola skall endast ge intäkter och får inte kosta klubben något. Om ledarna ber om utbildning för att klara av sin uppgift får de ofta till svar att det är för dyrt . Föreningen anser att man inte kan utbilda sina ledare för att det finns ingen garanti att de kommer fortsätta som ledare. Många gånger blir det så - den blivande ledaren slutar - och man konstaterar - "vad var det jag sa? ".

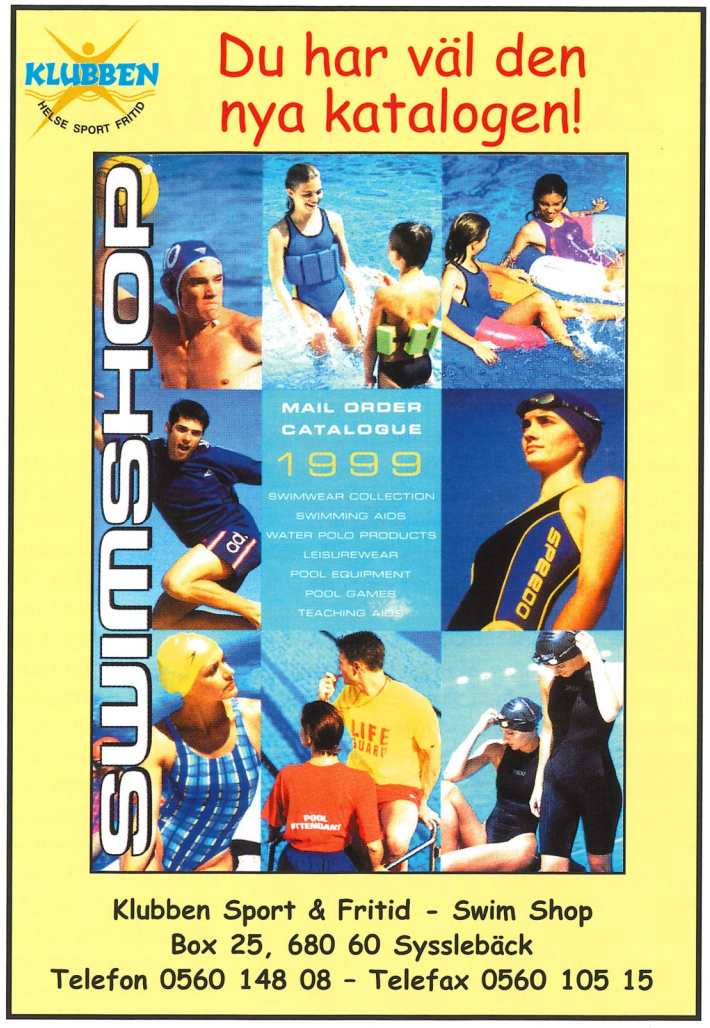
Hur kan man då arbeta för att dessa situationer inte skall uppstå. Varför slutar ledarna? Kan föreningen ställa några krav på dem? Vilka krav kan ledarna ställa på föreningen Frågorna är många och svaren ser olika ut beroende på i vilken förening man befinner sig och det är inte alltid det finns bara ett svar.

Men ..... tänk om det är så att många av våra ungdomar och blivande ledare slutar därför att vi ställer dem inför en uppgift som de inte är mäktiga. Det kanske är så att de slutar därför att de inte får tillräckligt med utbildning! Känslan av att inte ha kunskap för den uppgift man skall utföra väcker frustration - och vem vill syssla med något man blir frustrerad av ?

Vilka krav kan våra kursdeltagare ställa på verksamheten och vad händer om vi inte uppfyller dem? Idag finns det ofta många olika alternativ på både simskola, babysim och plask och lek mm. Föreningar, kommuner och privata driver alla dessa verksamheter. De blivande kursdeltagarna jämför pris, kvalitet mm. Om vi i Simföreningarna inte bedriver en bra verksamhet så kommer vi inte att stå oss i konkurrensen. Våra blivande deltagare kommer att välja andra alternativ istället och föreningar kommer att missa den rekryteringsgrund samt de inkomster som dessa verksamheter ger. Vad är det då som skiljer ett bra babysim eller en bra simskola från ett dåligt - jo, bla utbildade ledare !

Utbildning garanterar inte en bra verksamhet - men det god förutsättning för att det skall bli så. Se utbildning som en investering - lika väl som man ständigt måste se över andra investeringar i simplattor mm se över investeringsbehovet i utbildning - innan det är för sent och våra blivande deltagare har valt andra alternativ.

Lena Andersson-Stenquist, utbildningslommittén







Konstsimningens historia

SAMMANSTÄLLD AV SET HJÄRPE

Under år fyra av nuvarande millenniums sista sekel bildades Svenska Simförbundet (SSF). Dess första styrelse var förutseende att redan från början göra konstsimmet till en förbundsangelägenhet. Redan under antiken utövades denna sport, något som är dokumenterat på skärvor av lerfat och i skrift. Då var det endast damer som idkade sporten.

EN SPORT FÖR HERRAR

1905 hade konstsimmet fått sådan spridning i Sverige att de första Svenska Mästerskapen arrangerades. Märkligt nog var det herrar som tävlade i grenen. Impulserna hade kommit bl a från England. Man tävlade i figurer som det gällde att utföra så formfulländat som möjligt.

Exempel på figurer var Rulla stock, Pendeln och Fontänen. Tävlingsformen blev tydligen uppskattad eftersom SM avhölls årligen till 1930. Den förste svenske mästaren var John G Andersson från Stockholms Kappsimningsklubb (SKK), som abonnerade på titeln till 1922 med undantag för 1911 och 1912 då klubbkamraten J Fernsten och Olof af Klerker, Simklubben Neptun, lade beslag på mästarvärdigheten. 1923 tog Oscar Davoust, Jönköpings SLS titeln och 1924-27 var det S 02 och Göteborg som genom Nils Vinberg var innehavare av titeln. Den siste manliga svenska mästaren i konstsim hette Ivar Grönvall och han erövrade titeln 1930.

DAMERNA TAR ÖVER

1931 – 1960 spirade konstsimmet i uppvisningsform. Varje aktad simklubb skulle vid promoveringar, årsavslutningar och större tävlingar ha ett inslag av figurflytning eller fackelsim. Figurflytningen var populär i Tyskland under namnet Ornamentalisches Schwimmen. Under den tiden var det alltså föreningarna som höll liv i grenen.

Ester Williams-filmerna runt 1950 inspirerade till uppvisningar i vattenbalett på flera platser i landet. Exempel på föregångare för uppvisningar var Karlskoga SS (KSS), vars dåvarande medlem Marianne Lundqvist-Grane under 1950-talet var ledare för Neptuni Döttrar som gjorde många bejublade uppvisningar bl a vid 50-mannasimningarna i Forsgrénska Badet i Stockholm.

TÄVLINGSGREN FÖR DAMER

1960 skulle ett 20-tal grupper amerikanska konstsimmerskor vid Romolympiaden bevaka de "Olympiska Gudarna" så att konstsim skulle införlivas med det olympiska programmet. Grupperna skulle dessutom intressera de europeiska länder, som inte hade konstsim, att ta upp det på sina förbundsprogram. Två av dessa grupper, om vardera 18 flickor och ledare, var avsedda att turnera i Sverige. Dåvarande generalsekreteraren i Svenska simförbundet, Henry Runströmer, tände på idén. Det blev naturligt att erbjudandet att ta hand om grupperna gick till Set Hjärpe, som tillsammans med Henry varit inblandade i en del av Neptuni Döttrars uppvisningar.

Det blev en rätt nystartad klubb som åtog sig uppdraget att vara värd för bägge grupperna, nämligen Norrtälje Simklubb (NSK) Grupperna inkvarterades i simmarfamiljer de dygn de var i Norrtälje. Intresset var stort bland såväl föräldrar som aktiva. Gruppledarna, mr Bob Boldwin och mrs J Robinette, tog hand om undervisningen, som främst bestod av figurträning men även hade inslag av musiksimning. De dygn som trupperna var på uppvisningsturné tränade flickorna, som representerade flera simklubbar, själva. Turnéerna omfattade hölls förutom uppvisningar i Lidköping, Hunnebostrand, Varberg, Helsingborg, Malmö, Skene, Hofors, Hedemora, Eskilstuna samt i Uppsala i samband med sim-SM (med första TV-sändningen från konstsim).I Karlskoga ordnade man även en kurs med deltagare från värdklubben, Uppsala Simsällskap (US) och Örebro SS (ÖSS).



SK Neptuns konstsimmare vid en uppvisning i slutet av 60-talet.

UPPBYGGNADSSKEDET

När väl konstsimmet introducerats i landet gällde det att organisera träning och få fram instruktioner och regler samt hålla intresset vid liv. På våren 1961 fick SSF en inbjudan från ordföranden i Internationella Simförbundets (FINA) Konstsimkommitté, mr J. Armbrust, att studera hur träningen gick till i Zwemclub Admiral de Ryeter (ZAR) i Amsterdam, Holland, som hade Europas då bästa konstsimmerskor. Under besöket kunde man jämföra hur långt Tyskland kommit genom att övervara de tyska mästerskapen. Det var en väsentlig skillnad till ZAR förmån. Vi underhandlade även om att Mr Armbrust med åtta av ZAR bästa flickor skulle genomföra en kurs och turnering i Sverige 1962.

Kursen arrangerades i Ängelholm med Ängelholms SS (ÄSS) som medarrangör och uppvisningarna gjordes längs västkusten. I kursen deltog ledare och aktiva från IFK Stockholm, Landskrona SS, NSK, US och värdklubben. Kursen omfattade såväl praktisk som teoretisk utbildning. I det 17-gradiga vattnet gnuggades figurer, varefter bastun besöktes och därefter följde den teoretiska delen i klubbstugan. Den omfattade beskrivning av hur figurer och musiksimning utförs, regelkunskap, domar- och tränarutbildning mm. Kursen var mycket givande.

Mr Armbrust föreläsningar togs upp på band, som omedelbart efter kursen omsattes till den första handboken på svenska i konstsim. Boken distribuerades under hösten samma år. Därmed hade klubbarna fått figurbeskrivningar, anvisningar om hur musiksimningar förbereds och genomförs och del av de internationella reglerna mm.

KONSTSIMKOMMITTÉN (KK)

1966 bildades Konstsimkommittén inom förbundet och tilldelades en budget på 3000 kr, som skulle räcka till kurser, sammandragningar och tävlingar. Förutom det kärva ekonomiska läget var i vissa föreningar motståndet mot den nya simidrotten stort. Man såg hot mot bassängtider och att flickorna skulle lockas från snabbsimmet.

KK bestod från början av en ordförande och en sekreterare. Ordförande 1966- 1983 var Set Hjärpe. Under den tiden innehades sekreterarposten av sju damer. Den första var Jill Andbjer-Westermark Stockholmspolisens IF (SPIF). Den mest uthålliga var Barbro Kylvåg Helsingborgs SS (HSS), som i hela sex år höll reda på KK-handlingarna. Kommittén hade då utökats till fyra personer, varav en var utbildningsansvarig. Ordförande 1984 - 1990 var Inger Lindholm Linköpings Allmänna Simsällskap (LASS), som efterträddes av nuvarande ordförande Eva Svensson Växjö SS (VSS)

TÄVLINGAR

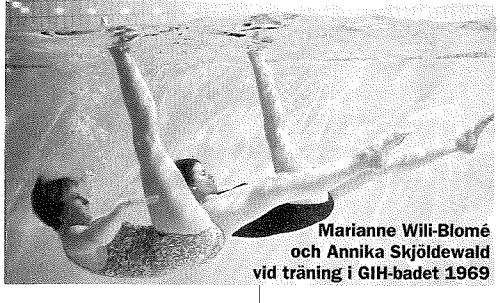
Den första tävlingen i konstsim arrangerades i Norrtälje den 25 november 1962 med deltagare från NSK och US och omfattade endast en figurtävling med Barbro Holst,

NSK, som segrare. Barbro var redan då figursäker och den bästa solosimmerskan under flera år. Som domare fungerade en konståkningsdomare och lärare vid dåvarande GIH, Mona Englund Crispin, en domare i simhopp, Svea Wärnborg, US, och Idrottskonsulenten i Uppland, Göte Sundquist. Den tävlingen efterföljdes av flera i bl a Uppsala och Hallstavik vanligen tillsammans med olika slag av kurser.

1965 arrangerades den första internationella konstsimtävlingen, som omfattade såväl figurtävling som musiksimning i solo, par och lag. Deltagande föreningar var Teknologiske Instituts Idraetsforening (TII) Danmark, Malmö Simsällskap (MS), SK Neptun och SPIF. Tävlingen hölls i Täljebadet i Södertälje och arrangerades av Södertälje Gymnastik- och Simförening (SGIF) och NSK. Tävlingen gav vid handen att Danmark kommit mycket längre än Sverige.

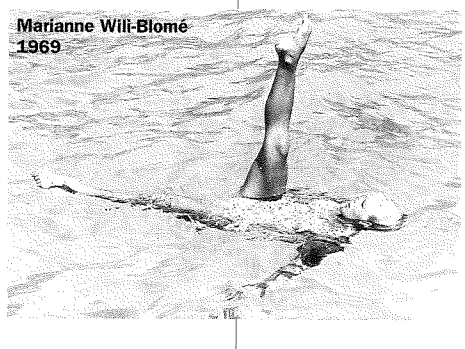
KK föreslog redan 1966 SSFs styrelse att instifta inofficiella svenska mästerskap benämnt Riksmästerskap (RM). Riksidrottsförbundet godkände grenen som svensk mästerskapsgren fr o m 1971 för seniorer och 1972 för juniorer varigenom konstsimmet fick samma rang och värdighet som övriga simaktiviteter. Det tog alltså 10 år innan grenen slog igenom på allvar. Det första Svenska Mästerskapet arrangerades i Valhallabadet av Simklubben 02 (S02), Göteborg. Mästerskapstecknen erövrades i solo av Marie Cervin, i par Marie Cervin och Anette Winberg, bägge från S02. Även lagtävlingen vanns av S02. I laget sam förutom Anette och Marie, Barbro Anséhn, och Anne Purra. Juniormästare 1972 korades i solo Marie Cervin, i par Marie och Barbro Anséhn och i lag S02 med Marie och Barbro jämte Lena Ruthström och Renée Ek. Återigen full pott för S02. Tävlingen avgjordes i GIH-badet med SK Neptun som medarrangör.

Landskamper i konstsim har utkämpats mot övriga nordiska länder sedan 1966. Vid dessa visade sig Danmark ha en mycket god standard och fram till 1970 segrat i alla landskamperna. Samma år hade Norge haft amerikanska tränare och lyckades därigenom besegra Sverige. Vi har den filosofin att det är bättre i det långa loppet att utbilda egna tränare på kurser utomlands - när ekonomin tillåter - så vi har kvar kunskapen i landet.


Marianne Wili-Blomé och Annika Skjöldewald vid träning i GIH-badet 1969

Den första svenska som representerade Sverige i en konstsimtävling utanför Norden var Marianne Johansson, senare gift Wili-Blomé, SK Neptun, som i en tävling i München 1969 placerade sig som åttonde flicka i solofinalen.

1976 blev de svenska mästerskapen internationella när Scandinavian Open Championship (SOC) instiftades. Syftet var att vi skulle få utbyta erfarenheter med länder som hade kommit längre än oss och för att våra aktiva skulle få rutin att tävla i internationell miljö. I SOC har deltagit simmerskor förutom från Norden även från bl a USA, Kanada, Japan, Holland och Storbritannien. Kanada lade 1976 beslag på förstaplatserna i solo och lag medan USA nöp partiteln. Bästa svenska var Agneta Göthman, ÖSS , som blev skandinavisk mästare och totalt belade åttonde plats i hela tävlingen. I samband med SOC hålls i regel kurser där ledarna för de bästa utländska lagen föreläser.


Marianne Wili-Blomé 1969

För att få ytterligare internationell erfarenhet har svenska konstsimmare, tävlat i Tyskland, Schweiz, Italien, Sovjet/Ryssland, Japan m fl länder.

VÄRLDSMÄSTERSKAP

Det allra första världsmästerskapet i simidrott genomfördes 1973 i Belgrad, Jugoslavien. Barbro Anséhn och Marie Cervin tog sig till final i par och belade där en åttondeplats. I solo kom Barbro på 11 plats. Det var svenskt konstsims bästa internationella placeringar dittills och belönades av förbundet med att KK budget för kommande året fördubblades till 30 000 kr.

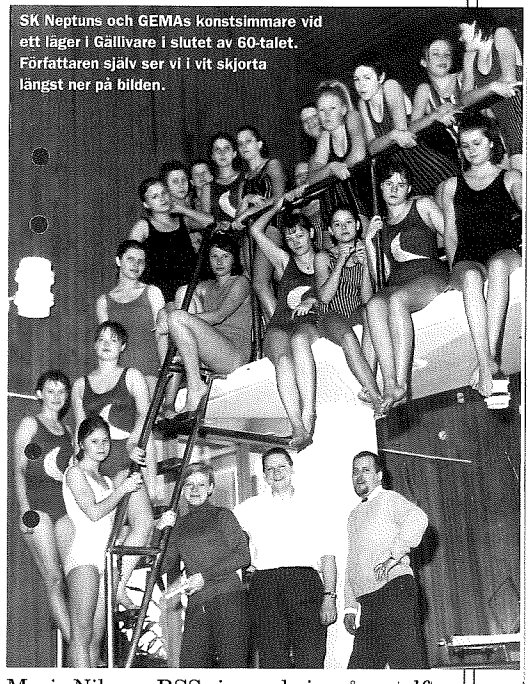
1975 hade Sverige för första gången representation i alla tre grenarna vid VM i Cali, Columbia, Laget placerade sig på sjunde plats och i solo blev Barbro Anséhn sjua. Hela laget kom från S 02, Göteborg och bestod av Barbro Anséhn, Berit Lönn, Marie Cervin, Anette Winberg, Lena Ruthström och Anne Purra. Laget hade tränats av Ragnhild Blomgren, som tyvärr av privata skäl inte kunde vara lagledare under VM. Det var istället örebroflickan Charlotte Otterlid. I VM 1991 i Perth, Australien blev det en sjuttondeplacering i såväl solo som par genom Virpi Joki Hollanti, Fagersta SS (FSS) resp Anna Claesson/Karin Lobenius, ÖSS. Även 1998 gick VM i Perth och Sara Lindholm, LASS och Karolina Gustavsson/Linda Örtengren, Växjö SS (VSS) var våra representanter med 15:e resp 21:a plats som resultat. Trion siktar på bättre resultat vid OS 2000.

EUROPAMÄSTERSKAP (SEN & JUN)

Det första europamästerskapet hölls 1974 i Amsterdam, Holland. Storbritannien lade beslag på samtliga titlar och S02-gänget svarade för Sveriges representation. Marie Cervin placerade sig som europafyra och tillsammans med Barbro Anséhn femma i par. Även laget erhöll en femteplacering. Detta innebar att Sverige 1974 var bland de fyra-fem bästa nationerna i Europa.

1977 arrangerade SSF det andra europeiska mästerskapet i konstsim som en del av övriga EM i simidrott. Jönköping var medelpunkt för detta EM. Konstsimtävlingarna avgjordes dock i Nässjö. Landslaget hade genomgått en generationsväxling eftersom S 02-flickorna hade slutat. De nya var mindre rutinerade men jobbade bra. Kerstin Ekehov Borlänge SS (BSS) blev femma i solo. Samma placering blev det i par genom örebroparet Lena Boström/Irene Eriksson och laget klarade en sjätteplats.

1980 avhölls de första europamästerskapen för juniorer (EJM) i Bern, Schweiz.


SK Neptuns och GEMAs konstsimmare vid ett läger i Gällivare i slutet av 60-talet. Författaren själv ser vi i vit skjorta längst ner på bilden.

Marie Nilsson BSS simmade in på en tolfte plats och tillsammans med klubbkamraten Suzanne Hedström kom paret på elfte plats.

1989 hölls EM i Bonn med följande placeringar: Eva Johnsson tia i solo och tillsammans med Nina Holpers nia i par. Laget - med åtta deltagare - erhöll en tionde plats. Laget var sammansatt av flickor från tre klubbar och bestod av Eva Johnsson BSS, Nina Holpers och Virpi Joki Hollanti FSK samt Pernilla Eklund, Gunilla Esping, Johanna Karlsson, Lotta Sjölin och Helen Svensson VSS. Resultatförsämringen berodde på att de ekonomiska förutsättningarna för sammandragningar och samträning var avsevärt sämre än då landslaget kom från en klubb. Dessutom hade konstsimstandarden i Europa blivit bättre. Dåvarande landslagstränaren Eva Svensson, BSS, drev på sina adepter under de få pass hon hade dem samlade.

OLYMPISKA SPEL
Efter 24 års kamp med Internationella Olympiska kommittén (IOC) blev konstsimmet 1984 en olympisk gren i Los Angeles, dock utan svensk representation. 1988 i Seoul placerade sig Marie Jacobsson S02 som sjua i solo och tillsammans med Monika Kristensson på en niondeplats i par. Det var de främsta konstsimplaceringar i ett internationellt mästerskap så långt.

UTBILDNING
Inledningsvis nämndes att den första konstsimboken på svenska distribuerades redan 1962. KK utarbetade därefter flera upplagor av denna och utbildningsanvisningar för såväl instruktörer som domare. Dessa användes vid de grund- och fördjupningskurser som fortfarande anordnas och förbättras vartefter nya erfarenheter och regeländringar så påfordrar. Författare har bl a Barbro Kylvåg, Helsingborg SS, (HSS), Barbro Hedström, BSS, Marianne Wili-Blomé, SK Neptun, Inger Lindholm LASS, Eva Svensson, VSS och Eva Larsson, LSS varit. De har också varit ledare och/eller lärare på kurserna utöver de ledaruppgifter de haft eller ännu har inom egen förening, som ledare eller tränare för olika landslag vid internationella tävlingar. Såväl tränare som domare har deltagit i internationella kurser - oftast på egen eller mecenats bekostnad - som t ex Eva Svensson, BSS, som studerade konstsim i Japan och omsatte kunskaperna såväl i egna klubben som i landslaget.

Domarutbildningen är mycket viktig. En tävling utan kompetenta domare bör inte genomföras. Såväl Internationella Simförbundet (FINA) som Europeiska Simförbundet (LEN) och SSF anordnar därför domarkurser i regel i samband med större internationella konstsimtävlingar. Inom varje förbund finns listor över godkända domare. Varje förbund har en tregradig skala för domare. Man kan kategoriseras som A, B eller G-domare. Bland domare i kategori A tas de domare ut som dömer de allra förnämsta tävlingarna såsom vid Olympiska Spel (OS), i resp förbunds mästerskap eller Cuptävlingar. B-domare funktionerar tillsammans med A-domare i övriga internationella tävlingar. Inom varje förbund bedöms domarprestationerna vid varje tävling och bedömningarna ligger sedan till grund för domarnas upp- eller nedflyttning mellan kategorierna. För att bli rankad som A-domare och få döma i både OS och VM fordras god utbildning i facket och mångårig praktik. Det är KK som lägger den grund som möjliggör att en domare blir godkänd internationellt.

INTERNATIONELL LEDARREPRESENTATION
I FINAs konstsimkommitté (FINA TSSC) representerades Sverige 1972-1988 av Set Hjärpe som 1973 - 1990 även var medlem av LEN konstsimkommitté (LEN TSSC) varav åtta år som kommittéordförande.


Sara Lindholm, LASS, vid VM i Perth, Australien, 1998.

Bland de internationella uppgifterna hörde bl a att vara tävlingsledare vid sex EM i konstsim för seniorer, och ett antal EJM, samt att vara grenledare vid VM och OS.

1994 invaldes Inger Lindholm i LEN TSSC. Hon är sedan ett tiotal år tillbaka internationell A-domare i konstsim med uppgifter i såväl OS som VM och EM, förutom åtskilliga internationella tävlingar av mindre dignitet.

På FINA domarlista för 1999 återfinns som G-domare Annika Ahlin JSLS, Lena Björkestam Täby Sim, Eva Larsson LSS och Eva Svensson VSS

SAMMANFATTNING
Svenska Simförbundet har i två perioder varit ansvarigt för konstsimmet. Då seklet var ungt var det engelsmännen som inspirerade våra herrar att utöva sporten. Hur livaktig den då var är höljt i dunkel men att kunna arrangera SM i simaktiviteten i 25 år vittnar om att det fanns ett visst intresse åtminstone i Stockholm, Jönköping och Göteborg varifrån herrarna som erövrade de flesta SM-tecknen kom.

Den moderna formen av konstsim som nu har olympisk status har utökat SSF krets av simaktiviteter så att det bättre än tidigare kan leva upp till sitt mål: "SIMIDROTT ÅT ALLA - efter vars och ens behov". Reglerna är skrivna så att såväl pojkar som flickor kan utöva sporten. Ännu har vi inte i modern tid sett någon pojke tävla i konstsim här i landet. Ungdomar som av en eller annan anledning tröttnat på snabbsimmet måste i föreningarna ges något annat att ägna sig åt, varför inte konstsim. Konkurrensen med dam- och herrpolo finns ju, men många kanske föredrar att simma till vacker musik och lära sig koordinera simtag och andra rörelser med musiken. Det håller dem kvar inom simidrotten och därigenom utövas även en social verksamhet. Klubbkänslan gör att ungdomarna inte försvinner och använder ledig tid till ofog.

Konstsimmet har sakta men säkert byggts upp. Under årens lopp har föreningar från Malmö i söder till Haparanda i norr haft deltagare anmälda till nationella tävlingar. Instruktioner och anvisningar har tagits fram till utbildningar av alla slags ledare. Fortbildning av tränare, domare och övriga funktionärer är ett måste lika väl som regler och anvisningar kontinuerligt dokumenteras så även statistik av olika slag. Genom god tillgång på instruktörer i föreningarna omhändertas de aktiva så att de känner stor lust och glädje i sin simidrott. Därigenom skapas laganda och sammanhållning bland ledare och aktiva och mellan föreningar som utövar sporten. Oenighet - på alla nivåer - skapar olust och det går grus i maskineriet. Så har understundom skett med försämrade resultat som följd. Om man följer framgångarna i internationella tävlingar ser man hur även generationsväxlingarna påverkar resultaten. Det är därför nödvändigt att värna om bredden för att ha kontinuitet i toppen. När en faller ifrån skall minst två stå och knacka på dörren och vill ta platsen. Så även på ledarsidan!

De aktivas och ledarnas oegennyttiga och uppoffrande arbete har under åren hållit konstsimmet levande och i takt med utvecklingen i världen. Det är uppmuntrande att kunna konstatera att så många efter sin aktiva tid ägnat sig åt ledarskap.

Skapa arbetsglädje genom målinriktat arbete, ge aktiva och ledare internationell erfarenhet, så kommer belöningen i form av än mer framgångsrika konstsimmare under nästa millennium!

KÄLLMATERIAL :
Figurenlegen Konstschwimmen
Simsport
Simfrämjaren
Konstsim 1964
Konstsim 1970
SSF Brevskola 1970
Handbok -76 i Konstsim
Handbok 1981 - 84 i Konstsim
Summary of Olympic Solidarity Clinic for National Choaches in Synchronized Swimming – in Stockholm January 2 - 11,1986
Audio - visuell utrustning för konstsimtävlingar 1986
Konstsim - Domarhandledning, steg 1
Konstsim - Instruktörshandledning, steg 1
FINA synchronized swimming operating manual 1988

Framtidslag tog silver vid NM i Åbo

Jag är mycket stolt över detta unga lag som endast förlorade en enda period på hela turneringen, säger Ove Axelsson, ledare för laget, efter silverplatsen vid NM i Åbo.

Sveriges landslagsbudget är slut så laget som representerade Sverige var ett Stockholms lag sponsade av Stockholms Simförbund. Vi åkte med det så kallade framtidslaget där ingår spelare som endast är sjutton år.

Laget klarade sig mycket bra och slutade alltså på en fin andraplats endast slagna av Danmark.

– Henrik Skoglöf från SPIF är arton år och ställer till mycket förtret för de äldre motståndarna med sitt intelligenta spel, berömmer Ove.

Henrik gjorde fyra mål och passade fram till yttligare åtta. Den tjugoåriga målvakten Magnus Stangenberg från Hellas blev utvald till lagets bäste spelare i turneringen och Erik Axelsson från SKK blev bäste målskytt i turneringen med 16 mål.

Nordiska Mästerskap för landslag spelades förra gången 1969 i Örebro med tre länder.Sveriges resultat då blev seger mot Danmark med 9 -1 och mot Finland med 12-2.

– Det är glädjande att denna tradition tas upp igen och att Finland lyckades få alla sex länder att komma, avslutar Ove

På grund av deltagarantalet så spelades matcherna i tre perioder förutom sista matchen mellan Finland - Sverige som spelades fulltid.



Laget som tog silver vid NM i Åbo. Manus Stangenberg (Hellas), Claes Jutner (Hellas), Oskar Theil (SPIF), Roger Lundqvist (SKK), Otto Pukk (Hellas), Peter Harmat (SKK), Magnus Egerblom (Hellas), Zvonko Markovic (SPIF), Erik Axelsson (SKK), Hannes Reneby (Hellas), Peter Heimer (Hellas), Henrik Skoglöf (SPIF), Göran Kron (JS), Ove Axelsson (Hellas).

Resultat NM

Finland – Estland	14 - 3
Danmark – Litauen	14 - 8
Danmark – Estland	21 - 0
Litauen – Finland	2 - 7
Sverige – Norge	18 - 1
Norge – Estland	9 - 5
Finland – Danmark	5 - 9
Litauen – Sverige	3 - 8
Danmark – Norge	32 - 0
Estland – Sverige	2 - 15
Norge – Finland	0 - 25
Litauen – Estland	13 - 0
Sverige – Danmark	5 - 6
Norge – Litauen	0 - 17
Finland – Sverige	4 - 9

Tabell NM

Danmark	10
Sverige	8
Finland	6
Litauen	4
Norge	2
Estland	0

Svensk skytteliga vid NM

rik Axelsson SKK	16
Otto Pukk Hellas	7
Oskar Theil SPIF	6
Hannes Reneby Hellas	6
Peter Harmat SKK	4
Henrik Skoglöf SPIF	4
Roger Lundqvist SKK	4
Zvonko Markovic SPIF	3
Claes Jutner Hellas	3
Peter Heimer Hellas	1
Magnus Egerblom Hellas	1

EN POOL FYLLD MED POLO AV LARS FJÄRRSTAD

Säker SKK-seger i Svenska Cupen

Efter två års uppehåll arrangerade PK på nytt Svenska Cupen i vattenpolo. Den 16-17 oktober deltog nio herrlag och det svenska damlandslaget i århundradets sista Cupturnering i Nya Eriksdalsbadet.



25 matcher spelades på två dagar i den nya 50-metersbassängen, som gjorts om till två polobanor om 25x17m. De tio lagen visade upp en blandning av gammalt och ungt, varför resultaten i grundspelet speglade stora variationer i spelstyrkan lagen emellan. Finalen blev en repris av årets SM-final mellan SKK och Hellas. SKK, förstärkt med landslagsspelaren Peter Harmat, visade upp ett rörligt och fysiskt tungt spel, som Hellas hade svårt att bemästra. Efter en jämn första period, (1-1), ökade SKK:arna tempot och precisionen i skotten och gick ifrån till 6-2 i den andra.Efter en 9-3-ledning slog svenska mästarna av på tempot och Hellas tilläts reducera till slutsiffrorna 9-5. SKK, som satsar hårt på Europacupen, som spelas i Stockholm den 27-31 oktober, förfogar över ett jämnt och rutinerat manskap, som blir svårt att peta ner från mästartronen, i alla fall om man ska döma efter denna final.

Damlandslaget fick ett "wild card" sedan SK 70 lämnat återbud och skötte sig med den äran. Bl a slogs Karlstads herrar tillbaka med 7-6 inför en jublande publik. I de övriga matcherna hölls spelet bra uppe, men fortfarande har tjejerna svårt att komma till avslutningar. En bra genomkörare fick dock Peter Lavetts lag och satsningen mot B-EM nästa sommar fortsätter.

Australien i final i JVM

Att det lönar sig för de mindre sporterna att landet får arrangera ett OS bevisas bäst av Australiens frammarsch i vattenpolo. I sitt eget VM i Perth hamnade man på en överraskande 6:e-plats och i JVM-finalen, som spelas i skrivande stund i Kuwait får Australien möta Kroatien. Australien har under de senaste fyra åren korsat världen som den värsta ATP-spelare i tennis och har samlat all världens poloexpertis i Australien för längre eller kortare besök i avsikt att samla kunskap och kompetens. Det skall bli intressant att se om det räcker ända fram till en OS-medalj i Sydney år 2000. Jag vet i alla fall att grekerna tar en i Atèn år 2004.

Ungern åter på polotronen

I höst har två stora internationella poloturneringar arrangerats med Ungern överst på prispallen. Som Simsport kunde rapportera i det förra numret lade ungrarna beslag på titeln i det första separerade Europamästerskapet i vattenpolo före hemmafavoriterna Italien. I en mycket målrik (15-13) och sevärd match dokumenterade ungrarna att man är tillbaka i världstoppen för att stanna. Ledda av superstjärnen Tamas Kasas, proffsspelare i italienska ligan, förfogar man över ett ungt och äregirigt lag, som har botemedel mot de flesta försvarssystem. Spelar motståndarna zon skjuter man igenom försvaret från distans och möter man en press dyrkar man upp försvarslåset med stor rörlighet och överlägsen bollbehandling.

I de två senaste mästerskapen, OS i Atlanta och VM i Perth, var laget för ungt och orutinerat, men i Florens var årgången lika god som ett Toscanavin. Förutom Kasas nominerades forwarden Barnabas Steinmetz och backen Peter Biros till Europalaget, som förutom ungrarna bestod av målvakten Alexander Tchiguir, Tyskland, Ivan Perez Varga, center från Spanien, Simenc Dubravko, Kroatien samt hemmaspelaren Alberto Ghibellini.

Bara två veckor efter EM möttes världens åtta bästa länder i World Cup i Sydney. Turneringen var för dessa lag kanske ännu viktigare än EM, eftersom de tre första lagen är direktkvalade till OS nästa år. Turneringens final blev en repris av EM-finalen mellan Ungern och Italien. Denna gång blev det betydligt målfattigare, 5-3, och enligt rapporterna hade lagen nog drabbats av en viss spelträtthet för spelet nådde aldrig upp på samma nivå som i Florens. En av EM.s stora besvikelser, OS- och VM-mästarna Spanien, hade emellertid fått nya krafter och räddade sina OS-biljetter genom en 9-8-seger över Ryssland i bronsmatchen. Därigenom får vi se en av världens genom tiderna bästa polospelare, Manuel Estiarte, avsluta sin karriär genom att göra sitt 6:e OS, ett oslagbart rekord.

Följer man dessa båda turneringar genom att studera matchstatistiken ser man att lagen har blivit mycket bättre att försvara sig med en man mindre i vattnet.Även proffsnationerna har numera svårt att komma över 50% i gjorda mål i spel 6-5. Detta beror framför allt på att täckningen av "stolpspelarna" är betydligt hårdare än tidigare, vilket tvingar fram skott utifrån eller från kanterna som målvakt och uteförsvar har lättare att blockera. Dessutom har förvarets större rörlighet i

INFO

20 bästa herrarna genom tiderna

per 1999-10-01 (50 m)

50 m frisim

1.	Lars-Ove Jansson	Upsala S	22,66	-90
2.	Pär Lindström	Katrineholms SS	22,71	-92
3.	Joakim Holmqvist	Jönköpings SS	22,87	-92
4.	Per Johansson	Borlänge SS	22,89	-88
5.	Lars Frölander	Sundsvalls SS	22,90	-98
	John Miranda	Södertälje SS	22,90	-99
7.	Fredrik Letzler	Spårvägens SF	22,91	-95
8.	Göran Titus	Karlskrona SS	22,97	-91
9.	Pelle Holmertz	SPIF	23,05	-80
10.	Håkan Karlsson	Karlskrona SS	23,14	-92
11.	Stefan Nystrand	Södertörns SS	23,15	-99
12.	Daniel Larsson	ÖSA	23,19	-95
13.	Dan Lindström	Växjö SS	23,23	-96
14.	Tommy Werner	Karlskrona SS	23,31	-90
	Jan Karlsson	Borlänge SS	23,31	-94
16.	Richard Milton	Upsala S	23,32	-90
17.	Christer Wallin	MASS	23,33	-93
18.	Nils Liedberg	Karlstads SS	23,49	-86
19.	Magnus Rönnevall	Upsala S	23,51	-94
20.	Jonas Åkesson	Södertälje SS	23,53	-97
	Johan Wallberg	SK Neptun	23,53	-98

100 m frisim

1.	Lars Frölander	Sundsvalls SS	49,40	-99
2.	Tommy Werner	Karlskrona SS	49,60	-90
3.	Anders Holmertz	Motala SS	49,94	-90
4.	Per Johansson	Borlänge SS	50,02	-88
5.	Håkan Karlsson	Karlskrona SS	50,20	-92
6.	Fredrik Letzler	Spårvägens SF	50,26	-94
7.	Christer Wallin	MASS	50,62	-94
8.	Pelle Holmertz	SPIF	50,66	-82
9.	Joakim Holmqvist	Jönköpings SS	50,72	-92
10.	John Miranda	Södertälje SS	50,73	-99
11.	Stefan Nystrand	Södertörns SS	50,77	-99
12.	Johan Wallberg	SK Neptun	50,88	-98
13.	Thomas Lejdström	Västerås SS	50,90	-83
	Göran Titus	Karlskrona SS	50,90	-91
15.	Michael Söderlund	Karlskrona SS	51,06	-88
16.	Richard Milton	Upsala S	51,20	-88
17.	Bengt Baron	SK Korrugal	51,22	-84
18.	Anders Lyrbring	MASS	51,24	-99
19.	Lars-Ove Jansson	Upsala S	51,26	-90
20.	Magnus Eriksson	Borlänge SS	51,40	-89

200 m frisim

1.	Anders Holmertz	Spårvägens SF	1.46,76	-92
2.	Christer Wallin	MASS	1.49,69	-92
3.	Tommy Werner	Karlskrona SS	1.49,87	-87
4.	Lars Frölander	Sundsvalls SS	1.50,03	-97
5.	Anders Lyrbring	S 02	1.50,16	-97
6.	Thomas Lejdström	Västerås SS	1.51,22	-83
7.	Michael Söderlund	Karlskrona SS	1.51,44	-88
8.	Fredrik Letzler	Järfälla S	1.52,01	-90
9.	Henrik Jangwall	Malmö KK	1.52,05	-89
10.	Christoffer Eliasson	S 02	1.52,16	-95
11.	Hans-Olov Nilsson	Malmö KK	1.52,32	-89
12.	Pelle Holmertz	SPIF	1.52,42	-82
13.	Jonas Lundström	Södertälje SS	1.52,65	-96
	Max von Bodungen	Malmö KK	1.52,65	-97
15.	Ulf Eriksson	Upsala S	1.52,69	-87
16.	Robert Johnsson	Malmö KK	1.52,76	-85
17.	Pär Helgesson	Borlänge SS	1.52,83	-90
18.	Per-Ola Qvist	Helsingborgs S	1.53,14	-80
19.	Pelle Wikström	Borlänge SS	1.53,18	-80
20.	Richard Milton	Upsala S	1.53,24	-88

400 m frisim

1.	Anders Holmertz	Spårvägens Sim	3.46,77	-92
2.	Thomas Lejdström	Västerås SS	3.55,30	-82
3.	Henrik Jangwall	Malmö KK	3.55,72	-89
4.	Christoffer Eliasson	S 02	3.55,97	-95
5.	Christer Wallin	MASS	3.56,69	-92
6.	Stefan Persson	Malmö KK	3.57,39	-86
7.	Henrik Leek	Motala SS	3.57,58	-86
8.	Karl-Erik Elias	LASS	3.57,73	-83
9.	Jonas Lundström	Södertälje SS	3.57,76	-96
10.	Magnus Pettersson	Jönköpings SS	3.58,12	-79
11.	Gary Andersson	KSLS	3.58,30	-77
12.	Tommy Werner	Karlskrona SS	3.58,51	-92
13.	Hans-Olov Nilsson	Malmö KK	3.58,56	-89
14.	Mikael E Rosén	Sundsvalls SS	3.58,80	-97
15.	Mats Nygren	Västerås SS	3.59,29	-89
16.	Anders Grillhammar	SPIF	3.59,40	-84
17.	Ola Strömberg	Malmö KK	3.59,95	-93
18.	Fredrik Engdahl	Malmö KK	4.00,14	-96
19.	Bengt Gingsjö	S 02	4.01,27	-73
20.	Pelle Holmertz	Motala SS	4.01,33	-77

1500 m frisim

1.	Stefan Persson	Malmö KK	15.17,01	-87
2.	Anders Holmertz	Motala SS	15.29,08	-86
3.	Thomas Lejdström	Västerås SS	15.38,91	-80
4.	Henrik Jangwall	Malmö KK	15.40,98	-89
5.	Gary Andersson	KSLS	15.41,14	-77
6.	Jonas Lundström	Södertälje SS	15.41,18	-96
7.	Henrik Leek	Motala SS	15.43,23	-86
8.	Ola Strömberg	Upsala S	15.43,43	-96
9.	Magnus Pettersson	Jönköpings SS	15.44,49	-79
10.	Karl-Erik Elias	LASS	15.47,86	-82
11.	Anders Grillhammar	SPIF	15.50,39	-84
12.	Mattias Olshed	SK Sydsim	15.51,63	-95
13.	Mikael E Rosén	Sundsvalls SS	15.52,03	-99
14.	Stefan Andersson	Tunafors SK	15.54,76	-80
15.	Jarmo Salonen	Södertälje SS	15.55,05	-88
16.	Christoffer Eliasson	Malmö KK	15.56,40	-93
17.	Jan Bidrman	Malmö KK	15.58,20	-87
18.	Mats Nygren	Västerås SS	15.59,40	-86
19.	Magnus Karlsson	NKK	16.01,76	-91
20.	Marcus Ahlström	SK Neptun	16.01,99	-95

100 m ryggsim

1.	Mattias Ohlin	Trelleborgs SS	56,50	-99
2.	Bengt Baron	SK Korrugal	56,53	-80
3.	Daniel Lönnberg	Växjö SS	56,87	-96
4.	Pär Gustafsson	Ängelholms SS	57,46	-96
5.	Nicklas Håkansson	SPIF	57,47	-90
6.	Rudi Dollmayer	SK Ran	57,70	-91
7.	Michael Söderlund	Karlskrona SS	57,75	-80
8.	Hans Fredin	Södertörns SS	57,84	-84
9.	Daniel Carlsson	Väsby SS	58,07	-98
10.	Lars Frölander	Sundsvalls SS	58,36	-98
11.	Martin Svensson	Jönköpings SS	58,37	-94
12.	Håkan Karlsson	Karlskrona SS	58,45	-91
13.	Andreas Dencker	Jönköpings SS	58,48	-94
14.	Per-Åke Brinck	Jönköpings SS	58,52	-88
15.	Anders Kroon	Upsala S	58,57	-91
16.	Joel Lindfors	Södertörns SS	58,77	-96
17.	Göran Sköld	Södertörns SS	58,79	-88
	Anders Peterson	Upsala S	58,79	-91
19.	Jan Thorell	SPIF	58,90	-77
20.	Zsolt Hegmegi	Jönköpings SS	58,91	-92

200 m ryggsim

1.	Michael Söderlund	Karlskona SS	2.04,10	-80
2.	Fredrik Lundin	Malmö KK	2.04,16	-94
3.	Bengt Baron	SK Korrugal	2.04,40	-80
4.	Anders Kroon	Upsala S	2.04,57	-91
5.	Hans Fredin	Södertörns SS	2.04,63	-86
6.	Jan Thorell	SPIF	2.04,68	-78
7.	Martin Svensson	Jönköpings SS	2.04,70	-93
8.	Pär Gustafsson	Ängelholms SS	2.05,29	-95
9.	Nicklas Håkansson	SPIF	2.05,31	-90
10.	Per-Åke Brinck	Jönköpings SS	2.06,33	-88
11.	Jan Bidrman	Malmö KK	2.06,46	-88
12.	Micke Jacobson	Täby Sim	2.06,47	-97
13.	Tobias Marklund	Piteå Sim	2.06,77	-95
14.	Daniel Lönnberg	Växjö SS	2.06,98	-92
15.	Mattias Ohlin	Trelleborgs SS	2.07,29	-97
16.	Daniel Karlsson	Täby Sim	2.07,37	-94
17.	Christer Magnusson	SPIF	2.07,38	-87
18.	Zsolt Hegmegi	Jönköpings SS	2.07,45	-91
19.	Leif Eriksson	Upsala S	2.07,57	-78
20.	Niklas Åhlin	Sundsvalls SS	2.07,69	-91

100 m bröstsim

1.	Patrik Isaksson	Västerås SS	1.03,27	-99
2.	Jan Stensson	Hagfors SS	1.03,79	-88
3.	Fredrik Rosenholm	Spårvägens SF	1.03,96	-96
4.	Jens Johansson	Sundsvalls SS	1.04,01	-99
5.	Christian Clausen	Trelleborgs SS	1.04,02	-98
6.	Mikael Alpfors	Malmö KK	1.04,20	-93
7.	Peter Berggren	Skäret SS	1.04,31	-83
8.	Peter Karlsson	Västerås SS	1.04,61	-94
9.	Martin Gustavsson	Malmö KK	1.04,66	-99
10.	Anders Bengtsson	SK Triton	1.04,74	-93
11.	Arvid Bruhn	Spårvägens SF	1.04,89	-93
12.	Magnus Classén	NKK	1.04,90	-93
13.	Peter Aronsson	Spårvägens SF	1.04,96	-97
14.	Johnny Engman	Väsby SS	1.05,20	-96
	David Gustafsson	NKK	1.05,20	-99
16.	Stefan Scherling	Spårvägens SF	1.05,23	-94
17.	Jon Bergqvist	Helsingborgs S	1.05,32	-98
18.	Ulf Gladher	Karlskrona SS	1.05,37	-91
19.	Willy Ahlström	SK Neptun	1.05,38	-94
12.	Glen Christiansen	GKKN	1.05,51	-79
	Ilia Mikhailov	SK Neptun	1.05,51	-98

200 m bröstsim

1.	Christian Clausen	Trelleborgs SS	2.17,29	-98
2.	Fredrik Rosenholm	Spårvägens SF	2.17,67	-93
3.	Mikael Alpfors	Malmö KK	2.18,57	-93
4.	Peter Karlsson	Västerås SS	2.19,16	-93
5.	Arvid Bruhn	Spårvägens SF	2.19,49	-93
6.	Anders Bengtsson	SK Triton	2.19,63	-93
7.	Patrik Isaksson	Västerås SS	2.19,89	-98
8.	Peter Aronsson	Spårvägens SF	2.19,91	-97
9.	Jan Bidrman	Malmö KK	2.20,14	-88
10.	Willy Ahlström	SK Neptun	2.20,35	-94
11.	Sverker Persson	Västerås SS	2.20,60	-97
12.	Martin Gustavsson	Malmö KK	2.20,76	-99
13.	Oscar Hederström	S 02	2.20,85	-97
14.	Conny Wennberg	Turebergs IF	2.21,04	-96
15.	Peter Berggren	Skäret SS	2.21,09	-79
16.	Jan Björk	SK Neptun	2.21,43	-93
17.	Anders Wallin	Katrineholms SS	2.21,88	-96
18.	Magnus Classén	NKK	2.22,00	-94
19.	Peter Guldbrand	Skäret SS	2.22,05	-89
20.	Henrik Wahlberg	Katrineholms SS	2.22,62	-95

100 m fjärilsim

1.	Lars Frölander	Sundsvalls SS	52,61	-99
2.	Daniel Carlsson	Väsby SS	54,00	-99
3.	Pär Arvidsson	SK Korrugal	54,15	-80
4.	Bengt Baron	SK Korrugal	54,47	-82
5.	Dan Lindström	Växjö SS	54,74	-97
6.	Johan Setterberg	MASS	55,01	-96
7.	Tero Välimaa	SK Neptun	55,10	-99
8.	Jan Karlsson	Borlänge SS	55,41	-93
9.	Stefan Pärlklo	SPIF	55,42	-92
10.	Valter Magnusson	KSLS	55,43	-96
11.	Thomas Lejdström	Västerås SS	55,48	-84
	Mats Rasmusson	Helsingborgs S	55,48	-93
13.	Martin Nyberg	NKK	55,52	-96
14.	Gustaf Johansson	SK Neptun	55,54	-94
	Jonas Åkesson	Södertälje SS	55,54	-96
16.	Christer Wallin	MASS	55,55	-89
17.	Joakim Dahl	Landskrona S	55,56	-98
	Oscar la Fleur	SK Poseidon	55,56	-99
19.	Mattias Ohlin	Trelleborgs SS	55,59	-96
20.	Rudi Dollmayer	SK Ran	55,61	-91

200 m fjärilsim

1.	Pär Arvidsson	SK Korrugal	2.00,42	-79
2.	Christer Wallin	MASS	2.01,08	-89
3.	Thomas Lejdström	Västerås SS	2.01,70	-84
4.	Jan Bidrman	Malmö KK	2.01,89	-91
5.	Fredrik Lundin	Ystads SS	2.02,46	-95
6.	Gustaf Johansson	SPIF	2.03,05	-93
7.	Mats Rasmusson	Helsingborgs S	2.03,15	-93
8.	Ove Nyhlén	Kumla SS	2.03,28	-78
9.	Tero Välimaa	SK Neptun	2.04,08	-99
10.	Stefan Gullberg	SPIF	2.04,30	-93
11.	Daniel Karlsson	Täby Sim	2.04,33	-94
-12.	Stefan Pärlklo	SPIF	2.04,50	-90
13.	Robert Dolama	Växjö SS	2.04,57	-93
14.	Jonas Lögdberg	Täby Sim	2.04,62	-92
15.	Tero Välimaa	Haparanda SK	2.04,63	-97
16.	Nicklas Åhlin	Sundsvalls SS	2.04,69	-93
17.	Karl-Erik Elias	LASS	2.04,75	-85
18.	Joakim Nyholm	SK Neptun	2.04,78	-90
19.	Magnus Larsson	Skäret SS	2.04,87	-89
20.	Jan Westerblad	KSLS	2.04,90	-84

200 m medley

1.	Jan Bidrman	Malmö KK	2.03,05	-90
2.	Anders Holmertz	Spårvägens SF	2.04,56	-93
3.	Anders Petersson	Mariestads SS	2.05,31	-88
4.	Micke Jacobson	Täby Sim	2.05,44	-99
5.	Mikael Örn	KSLS	2.05,77	-84
6.	Daniel Karlsson	Täby Sim	2.06,01	-94
7.	Pär Gustafsson	Ängelholms SS	2.06,13	-93
8.	Bert-Ola Eriksson	Kalix SS	2.06,56	-93
9.	**Gunnar Larsson**	**Malmö S**	**2.07,17**	**-72**
10.	Björn Möller	Malmö KK	2.07,51	-90
11.	Fredrik Lundin	Malmö KK	2.08,22	-94
12.	Peter Aronsson	Spårvägens SF	2.08,52	-97
13.	Oscar Hederström	S 02	2.08,86	-97
14.	Hans-Olov Nilsson	Malmö KK	2.09,02	-90
15.	Ola Frejd	SK Neptun	2.09,11	-91
16.	Joakim Sjöholm	SPIF	2.09,18	-85
17.	Joakim Andersson	Göteborgs Sim	2.09,29	-98
18.	Per-Ola Lundbladh	Helsingborgs S	2.09,37	-87
19.	Martin Svensson	Jönköpings SS	2.09,44	-93
20.	Jan Stensson	Hagfors SS	2.09,50	-88

400 m medley

1.	Jan Bidrman	Malmö KK	4.22,96	-92
2.	Fredrik Lundin	Malmö KK	4.23,74	-93
3.	Micke Jacobson	Täby Sim	4.26,01	-97
4.	Anders Peterson	Mariestads SS	4.27,95	-84
5.	Daniel Karlsson	Täby Sim	4.28,08	-94
6.	Thomas Lejdström	Västerås SS	4.29,28	-82
7.	Pär Gustafsson	Ängelholms SS	4.31,13	-93
8.	Björn Möller	Malmö KK	4.31,51	-90
9.	**Gunnar Larsson**	**Malmö S**	**4.31,98**	**-72**
10.	Henrik Cleverdahl	NKK	4.32,38	-93
11.	Gary Andersson	KSLS	4.32,44	-79
12.	Stefan Persson	Malmö KK	4.32,55	-84
13.	Johan Mattsson	SK Triton	4.32,99	-95
14.	Joakim Andersson	Göteborgs Sim	4.33,34	-98
15.	Henrik Leek	Motala SS	4.34,14	-85
16.	Roger Wiland	Upsala S	4.34,80	-89
17.	Bert-Ola Eriksson	Kalix SS	4.35,55	-90
18.	Magnus Palmqvist	Varbergs Sim	4.35,68	-86
19.	Jon Lundqvist	SK Poseidon	4.36,08	-95
	Andreas Gustavsson	S 02	4.36,08	-96

20 bästa damerna genom tiderna

INFO

per 1999-10-01 (50 m)

50 m frisim

1.	Therese Alshammar	SK Neptun	25,30	-99
2.	Linda Olofsson	Sundsvalls SS	25,63	-96
3.	Anna-KKammerling	Sundsvalls SS	25,69	-99
4.	Louise Jöhncke	Spårvägens SF	26,21	-98
5.	Helena Åberg	Helsingborgs S	26,25	-90
6.	Louise Karlsson	Skäret SS	26,31	-91
7.	Johanna Sjöberg	Bromöllaortens SS	26,37	-94
8.	Karin Furuhed	Borlänge SS	26,46	-87
9.	Ellenor Svensson	NKK	26,48	-93
10.	Jenny Engqvist	Spårvägens SF	26,58	-93
11.	Marika Pettersson	Kumla SS	26,66	-89
12.	Sandra Steffensen	Trelleborgs SS	6,68	-98
13.	Stina Persson	Helsingborgs S	26,70	-88
	Maria Andersson	Malmö KK	26,70	-88
15.	Karin Holmstedt	Göteborgs Sim	26,73	-93
16.	Erika Sohlén	Tunafors SK	26,75	-94
17.	Susanne Lööv	Södertälje SS	26,80	-93
18.	Nelly Jörgensen	Helsingborgs S	26,86	-97
19.	Agneta Eriksson	Västerås SS	26,87	-86
20.	Malin Ulveklint	Karlskrona SS	26,90	-89
	Lisa Lönn	Upsala S	26,90	-92
	Malin Nilsson	MKK	26,90	-92

100 m frisim

1.	Louise Jöhncke	Spårvägens SF	55,55	-98
2.	Linda Olofsson	Södertälje SS	55,75	-96
3.	Therese Alshammar	SK Neptun	55,79	-99
4.	Ellenor Svensson	NKK	56,71	-93
5.	Malin Svahnström	Väsby SS	56,74	-98
6.	Agneta Eriksson	Västerås SS	56,75	-81
7.	Ida Mattsson	SK Triton	56,78	-99
8.	Josefin Lillhage	Göteborgs Sim	56,83	-99
9.	Sandra Steffensen	Trelleborgs SS	56,92	-98
10.	Johanna Sjöberg	Helsingborgs S	56,98	-95
11.	Eva Nyberg	MKK	57,12	-92
12.	Louise Karlsson	Skäret SS	57,13	-91
13.	Karin Furuhed	Borlänge SS	57,39	-88
14.	Birgitta Jönsson	Avesta SS	57,54	-78
15.	Carina Ljungdahl	Filipstads IF	57,61	-80
16.	Tina Gustafsson	NKK	57,69	-81
17.	Maria Kardum	KSLS	57,76	-84
18.	Anna-K Kammerling	Sundsvalls SS	57,80	-98
19.	Suzanne Nilsson	Helsingborgs S	57,83	-88
	Malin Gustavsson	KSLS	57,83	-90

200 m frisim

1.	Louise Jöhncke	Spårvägens SF	2.00,04	-98
2.	Malin Nilsson	Malmö KK	2.01,25	-93
3.	Josefin Lillhage	Väsby SS	2.01,33	-99
4.	Malin Svahnström	Väsby SS	2.01,76	-99
5.	Ida Mattsson	SK Triton	2.02,39	-99
6.	Ann Linder	GKKN	2.02,69	-84
7.	Lotta Wänberg	Malmö KK	2.02,75	-98
8.	Eva Nyberg	Mariestads SS	2.03,06	-89
9.	Agneta Eriksson	Västerås SS	2.03,07	-82
10.	Johanna Sjöberg	Helsingborgs S	2.03,07	-97
11.	Suzanne Nilsson	Helsingborgs S	2.03,32	-88
12.	Tina Gustavsson	NKK	2.03,34	-81
13.	Birgitta Jönsson	Avesta SS	2.03,36	-78
14.	Malin Gustavsson	KSLS	2.03,38	-90
15.	Maria Kardum	KSLS	2.03,50	-83
16.	Sandra Steffensen	Trelleborgs SS	2.03,53	-98
17.	Magdalena Schultz	Malmö KK	2.03,72	-93
18.	Åsa Sandlund	LASS	2.04,32	-96
19.	Helena Kälvehed	Finspångs SS	2.04,49	-91
20.	Cathrin Carlzon	Södertörns SS	2.04,79	-98

400 m frisim

1.	Malin Nilsson	Malmö KK	4.12,67	-93
2.	Suzanne Nilsson	S 02	4.16,09	-86
3.	Lotta Wänberg	Malmö KK	4.16,94	-99
4.	Ann Linder	GKKN	4.17,55	-84
5.	Ida Mattsson	SK Triton	4.17,73	-99
6.	Åsa Sandlund	LASS	4.18,67	-99
7.	Ann Berglund	Jönköpings SS	4.18,70	-99
8.	Linda Rönnbäck	Luleå SS	4.19,55	-88
9.	Anette Möller	Varbergs Sim	4.19,78	-86
10.	Eva Nyberg	Mariestads SS	4.19,93	-87
11.	Johanna Sjöberg	Helsingborgs S	4.20,09	-97
12.	Malin Gustavsson	KSLS	4.20,49	-90
13.	Louise Jöhncke	Spårvägens SF	4.20,58	-93
14.	Magdalena Schultz	Malmö KK	4.20,60	-93
15.	Christina Erlén	Växjö SS	4.20,84	-85
16.	Annika Rasmusson	Malmö KK	4.21,15	-93
17.	Ann-Sofie Jönsson	Tunafors SK	4.21,17	-95
18.	Josefin Lillhage	S 02	4.21,52	-97
19.	Anna Rosengren	SK Elfsborg	4.21,77	-87
20.	Camilla Helgesson	Malmö KK	4.21,84	-98

800 m frisim

1.	Malin Nilsson	Malmö KK	8.39,76	-93
2.	Ann Linder	GKKN	8.47,64	-82
3.	Åsa Sandlund	LASS	8.48,25	-99
4.	Ann-Sofie Jönsson	Tunafors SK	8.49,06	-95
5.	Linda Rönnbäck	Luleå SS	8.51,29	-88
6.	Ulrika Sandmark	Spårvägens GOIF	8.52,27	-83
7.	Magdalena Schultz	Malmö KK	8.52,44	-93
8.	Christina Erlén	Växjö SS	8.52,66	-85
9.	Suzanne Nilsson	Filipstads IF	8.52,99	-83
10.	Camilla Helgesson	Malmö KK	8.53,63	-99
11.	Andrea Bohlin	Jönköpings SS	8.54,32	-91
12.	Ann Berglund	Jönköpings SS	8.55,44	-99
13.	Anette Möller	Varbergs Sim	8.56,28	-87
14.	Susanne Ackum	Borlänge SS	8.58,07	-79
15.	Ann Carlsson	Skövde SS	8.58,46	-81
16.	Annika Lindholm	LASS	9.00,28	-80
17.	Anna Rosengren	SK Elfsborg	9.00,58	-87
18.	Åsa Neij	Jönköpings SS	9.00,65	-86
19.	Ann-Charlotte Brodén	Motala SS	9.01,35	-84
20.	Marie Gommel	Borlänge SS	9.02,22	-81

100 m ryggsim

1.	Therese Alshammar	Helsingborgs S	1.03,12	-95
2.	Johanna Larsson	Mariestads SS	1.03,90	-87
3.	Anna-Karin Eriksson	Kalix SS	1.04,25	-85
4.	Camilla Olsson	SK Ran	1.04,66	-85
5.	Camilla Johansson	Växjö SS	1.05,17	-96
6.	Eva Lundahl	Borlänge SS	1.05,21	-83
7.	Annika Uvehall	KSLS	1.05,51	-81
8.	Nelly Jörgensen	Helsingborgs S	1.05,63	-99
9.	Lisa Lundqvist	Jönköpings SS	1.05,67	-96
10.	Ulrika Jardfelt	Turebergs IF	1.05,85	-92
11.	Lisa Nilsson	Södertälje SS	1.05,99	-97
12.	Cecilia Blom	S 71	1.06,00	-98
	Emely Zakrisson	SKK	1.06,00	-99
14.	Louise Karlsson	Skäret SS	1.06,09	-95
15.	Maria Kardum	KSLS	1.06,11	-84
16.	Annika Rasmusson	MKK	1.06,14	-91
17.	Johanna Holmén	Västerås SS	1.06,23	-81
18.	Nelly Jörgensen	Helsingborgs S	1.06,25	-99
19.	Malin Gustavsson	KSLS	1.06,34	-90
20.	Karin Lärka	Täby Sim	1.06,49	-99

200 m ryggsim

1.	Johanna Larsson	Mariestads SS	2.14,51	-87
2.	Therese Alshammar	SK Neptun	2.16,72	-98
3.	Camilla Olsson	Malmö KK	2.16,75	-88
4.	Anna-Karin Eriksson	Kalix SS	2.17,39	-85
5.	Camilla Johansson	Trelleborgs SS	2.17,50	-99
6.	Sofia Kraft	SK Götene	2.17,98	-83
7.	Cecilia Blom	S 71	2.18,65	-97
8.	Annika Uvehall	Sandviks IK	2.19,57	-80
9.	Annika Rasmusson	Malmö KK	2.19,72	-95
10.	Susanne Dahlström	Helsingborgs S	2.19,78	-85
11.	Pensé Andersen	Landskrona S	2.20,43	-80
12.	Anette Philipsson	LASS	2.20,83	-85
13.	Magdalena Schultz	Södertälje SS	2.20,97	-95
14.	Emely Zakrisson	SKK	2.21,01	-99
15.	Tina Gustafsson	NKK	2.21,09	-79
16.	Johanna Holmén	Västerås SS	2.21,37	-81
17.	Lisa Lundqvist	Jönköpings SS	2.21,46	-96
18.	Stina Enzell	SPIF	2.21,90	-84
19.	Gunilla Lundberg	Borlänge SS	2.21,92	-76
20.	Ann Carlsson	Skövde SS	2.21,97	-80

100 m bröstsim

1.	Maria Östling	Södertörns SS	1.10,47	-99
2.	Hanna Jaltner	Växjö SS	1.10,69	-96
3.	Louise Karlsson	Skäret SS	1.10,73	-90
4.	Lena Eriksson	Spårvägens SF	1.10,99	-96
5.	Eva-Marie Håkansson	KSLS	1.11,14	-83
6.	Anna-Karin Persson	Kungälvs SS	1.11,19	-90
7.	Emma Igelström	Karlshamns SK	1.11,70	-98
8.	Sophie Vellner	Västerås SS	1.12,38	-99
9.	Annelie Holmström	SPIF	1.12,50	-84
10.	Anna Rosengren	Falu SS	1.12,78	-93
11.	Emma Gustafsson	Växjö SS	1.13,05	-99
12.	Charlotte Humling	Södertälje SS	1.13,16	-93
13.	Åsa Hedlund	LASS	1.13,28	-85
14.	Petra Hildér	Järfälla S	1.13,32	-82
15.	Kristina Bulin	Falu SS	1.13,36	-96
16.	Stina Lindman	SK Triton	1.13,60	-97
17.	Katarina Remaeus	Turebergs IF	1.13,66	-87
18.	Anna Stiberg	Umeå SS	1.13,84	-90
19.	Helena Kälvehed	SK Korrugal	1.13,92	-87
20.	Michaela Rosenholm	Spårvägens SF	1.13,93	-97

200 m bröstsim

1.	Lena Eriksson	Spårvägens SF	2.28,87	-96
2.	Maria Östling	SS Mora	2.30,57	-96
3.	Emma Igelström	Helsingborgs S	2.32,57	-96
4.	Anna-Karin Persson	Kungälvs SS	2.33,33	-90
5.	Emma Gustafsson	Växjö SS	2.34,29	-99
6.	Charlotte Humling	Sandvikens SOHK	2.35,16	-90
7.	Eva-Marie Håkansson	KSLS	2.35,64	-80
8.	Sofie Vellner	Västerås SS	2.35,94	-99
9.	Ann-Sofi Roos	KSLS	2.35,99	-80
10.	Anna-Karin Dahlström	Ängelholms SS	2.36,33	-92
11.	Hanna Jaltner	Växjö SS	2.36,78	-96
12.	Stina Lindman	SK Triton	2.37,13	-97
13.	Annelie Holmström	SPIF	2.37,21	-84
14.	Anna Jensen	Växjö SS	2.37,25	-93
15.	Lisa Jännebring	ÖSB	2.37,31	-95
16.	Sara Nordenstam	Skäret SS	2.37,35	-99
17.	Åsa Hedlund	LASS	2.37,49	-85
18.	Anna Rosengren	Falu SS	2.37,52	-93
19.	Mikaela Rosenholm	Spårvägens SF	2.37,83	-97
20.	Ingela Havaas	Skövde SS	2.37,98	-78

100 m fjärilsim

1.	Johanna Sjöberg	Södertälje SS	58,93	-99
2.	Therese Lundin	S 02	1.01,24	-91
3.	Anna-K Kammerling	Sundsvalls SS	1.01,42	-99
4.	Agneta Eriksson	Västerås SS	1.01,67	-87
5.	Malin Strömberg	Ystads SS	1.01,69	-93
6.	Karin Lärka	Täby Sim	1.01,81	-99
7.	Anna Lindberg	KSLS	1.02,25	-89
8.	Annlo Edenholm	Södertörns SS	1.02,35	-88
9.	Malin Svahnström	Väsby SS	1.02,60	-97
10.	Agneta Mårtensson	Karlslunds IF	1.02,61	-80
11.	Anna-Karin Andersson	Varbergs Sim	1.02,85	-83
12.	Louise Jöhncke	Spårvägens SF	1.02,87	-94
13.	Mia Brodén	Falu SS	1.02,97	-99
14.	Ellenor Svensson	NKK	1.02,99	-95
15.	Helena Ödmark	Borlänge SS	1.03,00	-82
16.	Louise Karlsson	Skäret SS	1.03,10	-97
17.	Annica Löfstedt	ÖSA	1.03,36	-98
18.	Emma Pålsson	Trelleborgs SS	1.03,49	-98
19.	Eva Jonasson	Ölands SK	1.03,50	-85
20.	Sara Nordenstam	Skäret SS	1.03,54	-98

200 m fjärilsim

1.	Johanna Sjöberg	Helsingborgs S	2.14,01	-97
2.	Mikaela Laurén	SK Neptun	2.14,38	-96
3.	Agneta Mårtensson	Karlslunds IF	2.15,22	-80
4.	Sara Nordenstam	Skäret SS	2.15,46	-98
5.	Therese Lundin	S 02	2.15,76	-90
6.	Ann Carlsson	Skövde SS	2.15,77	-81
7.	Armi Airaksinen	SPIF	2.15,85	-80
8.	Eva Jonasson	Ölands SK	2.16,45	-85
9.	Malin Strömberg	Ystads SS	2.17,21	-91
10.	Annelie Wennberg	Spårvägens GOIF	2.17,25	-86
11.	Annlo Edenholm	Södertörns SS	2.17,52	-86
12.	**Lena de Val**	**LASS**	**2.17,78**	**-77**
13.	Mia Brodén	Falu SS	2.17,82	-99
14.	Karin Lärka	Täby Sim	2.18,23	-99
15.	Christina Öhlund	Piteå Sim	2.18,35	-93
16.	Anna-Karin Andersson	Varbergs Sim	2.18,58	-83
17.	Lotta Magnusson	Helsingborgs S	2.18,70	-91
18.	Anette Philipsson	LASS	2.19,21	-88
19.	Veronica Svensson	Ystads SS	2.19,34	-95
20.	Erika Nilsson	Södertörns SS	2.19,47	-98

200 m medley

1.	Louise Karlsson	Skäret SS	2.16,37	-96
2.	Anette Philipsson	LASS	2.17,99	-88
3.	Malin Gustavsson	KSLS	2.18,69	-90
4.	Malin Svahnström	Väsby SS	2.18,71	-99
5.	Sara Nordenstam	Skäret SS	2.18,83	-99
6.	Magdalena Schultz	Malmö KK	2.18,92	-93
7.	Ulrika Jardfelt	Turebergs IF	2.19,19	-93
8.	Maria Kardum	KSLS	2.19,30	-83
9.	Anna-Karin Eriksson	Kalix SS	2.19,93	-85
10.	Helena Kälvehed	SK Korrugal	2.19,94	-86
11.	Ann-Sofi Roos	KSLS	2.20,06	-79
12.	Emely Zakrisson	SKK	2.20,65	-98
13.	Ida Mattsson	SK Triton	2.21,02	-99
14.	Sofia Kraft	SK Götene	2.21,61	-84
15.	Lena Eriksson	Spårvägens SF	2.22,30	-95
16.	Ann Berglund	Jönköpings SS	2.22,65	-99
17.	Veronica Svensson	Ystads SS	2.22,81	-90
18.	Liselotte Pettersson	Södertörns SS	2.23,01	-93
19.	Catarina Mattsson	Järfälla S	2.23,12	-89
20.	Lisa Lönn	Södertälje SS	2.23,13	-95

400 m medley

1.	Sofia Kraft	SK Ran	4.51,88	-85
2.	Sara Nordenstam	Skäret SS	4.52,72	-98
3.	Anette Philipsson	LASS	4.52,77	-88
4.	Ann-Sofie Roos	KSLS	4.53,49	-79
5.	Magdalena Schultz	Malmö KK	4.55,15	-93
6.	Malin Svahnström	Väsby SS	4.57,55	-97
7.	Emely Zakrisson	SKK	4.58,57	-99
8.	Veronica Svensson	Ystads SS	4.59,69	-90
9.	Andrea Bohlin	Jönköpings SS	4.59,90	-91
10.	Ann Berglund	Jönköpings SS	5.00,40	-99
11.	Ann-Sofie Jönsson	Tunafors SK	5.00,89	-92
12.	Camilla Olsson	Malmö KK	5.00,90	-90
13.	Anna Rosengren	SK Elfsborg	5.01,44	-86
14.	Lena de Val	LASS	5.01,94	-78
15.	Lourette Håkansson	Kristinebergs SK	5.02,51	-93
16.	Anna-Lena Nilsson	Malmö KK	5.02,69	-91
17.	Ulrika Sandmark	Spårvägens GOIF	5.02,76	-83
18.	Maria Kardum	KSLS	5.02,86	-84
19.	Monica Parsmark	Upsala S	5.02,90	-80
20.	Destiny Laurén	SK Neptun	5.02,92	-98

Simningens tävlingskalender 2000

per 1999-09-19

JANUARI

4 - 5	World Cup (25m)	Shanghai, CHN
8 - 9	World Cup (25m)	Hong Kong, HKG
8 - 9	Älvsbysimmet (25m), S,J,U	Älvsbyn
9	Duvedoppet (25m), S,J,U	Katrineholm
13 - 14	World Cup (25m)	Hobart, AUS
15 - 16	Swim-Meet (25m)	Höganäs
15 - 16	Sun Cup (25m)	Solna
17 - 18	World Cup (25m)	Sydney, AUS
22	Järfälla Knattesim (25m)	Jakobsberg
22 - 23	Bessemersim (25m)	Sandviken
23	Nyckelsim (25m), S,J,U	Nyköping
23	US Open (25m), S	Upsala
23	Kringelsim (25m), S,J,U	Södertälje
23	Föreningssparbanken Cup (25),S,J,U	Nässjö
23	Daloc Cup (25m)	Töreboda
23	Åmålsdoppet (25m)	Åmål
29	Christer Wallin Cup (25m)	Mölndal
29 - 30	Sundsvalls Sim (25m), S,J,U	Sundsvall
29 - 30	Guldsprint (25m), S,J,U	Skellefteå
30	Kinnekulledoppet (25m)	Götene
30	Hylte Sim Cup (25m)	Hyltebruk

FEBRUARI

1 - 2	World Cup (25m)	Sheffield, GBR
4 - 6	DM (25m)	Rekommendation
5	Lilla Linné (25m), U	Älmhult
5 - 6	World Cup (25m)	Berlin, GER
6	Solleftesim (25m)	Sollefteå
6	Knatte Cup (25m), U	Hallsberg
6	USF Cupen (25m), U	Uddevalla (USF)
9 - 10	World Cup (25m)	Imperia, ITA
11 - 13	Regionsläger	
12	Olandspokalen (25m), S,J,U	Gimo
12	Tyresö Knattesim (25m)	Tyresö
12 - 13	Speedo Väsby Cup (25m)	Upplands Väsby
12 - 13	World Cup (25m)	Paris, FRA
13	Februaridoppet (25m), S,J,U	Ludvika
13	Karlshamns Cup (25m), J,U	Karlshamn
16 - 17	World Cup (25m)	Malmö, SWE
19 - 20	ESS Sprint (25m), S,J,U	Eskilstuna (ESS)
19 - 20	Kvantum Cup (25m), S,J,U	Luleå
20	Galtendoppet (25m), S,J,U	Köping
26	Magplasket (25m)	Lysekil
26 - 27	Lappdoppet (25m)	Lycksele
27	Åsundasimmet (25m)	Ulricehamn
27	Balton Swim (25m), U	Anderstorp
27	Scana Cup (25m), S,J,U	Surahammar

MARS

2 - 5	Inne-SM/VM-kval (25m)	Stockholm
4	Stenungsdoppet (25m)	Stenungsund
4 - 5	NUSS - yngre	Örebro
5	Shellflytet (25m)	Laholm
11	Sjörövarsimmet (25m)	Göteborg
11	Arkivator Cup (25m)	Falköping
11 - 12	Botkyrka Cup (25m)	Tumba
11 - 12	NUSS - äldre	Västerås
11 - 12	Korsvirkessim (25m)	Ystad
12	Valloncupen (25m), J,U	Österby
16 - 19	Kortbane-VM (25m)	Atén, GRE
18 - 19	Öjebyspelen (25m), S,J,U	Öjebyn
18 - 19	Hammarslaget (25m)	Nordmaling
18 - 19	Njurundasimmet (25m), S,J,U	Njurunda
18 - 19	PS Cup (25m)	Varberg
18 - 19	Höglandsdoppet (25m), S,J,U	Nässjö
19	Hemglass-Cup (25m), S,J,U	Strängnäs
19	Sparbankscupen (25m), J,U	Håbo
19	Milko Sprint (25m)	Falun
19	Sandaredssimmet (25m)	Sandared
25	Strömstad Sprint (25m)	Strömstad
25	Medley Cup (25m)	Skene
25 - 26	Malaco Sim a GoGo (25m)	Malmö
25 - 26	Sollentuna Simfestival (25m)	Tureberg
25 - 26	Värnamo Simspel (25m), S,J,U	Värnamo
31/3 - 2/4	Norrländska Mästerskapen (25m)	Östersund

APRIL

1	Falk Sprint (25m)	Falkenberg
1 - 2	6-nat, jun (50m)	? GER
1 - 2	Smé-simmet (25m), S,J,U	Eskilstuna (TSK)
1 - 2	Västkustloppet (25m)	Uddevalla
2	Flick 10-manna (25m)	Södertörn
8 - 9	GP 1 (50m bana)	Göteborg (S 02)
8 - 9	Svenska Ungdoms Simspelen (25m)	Borlänge
9	Säffle-Grums Cupen (25m), S-U	Säffle
9	McDonalds Cup (25m)	Skövde
9	Burträsk Cup (25m)	Burträsk
14 - 16	Riksläger	
15	Aledoppet (25m)	Skepplanda
15 - 16	Stora Sikleken (25m)	Holmsund
15 - 16	Mora Cup (25m)	Mora
15 - 16	Järfälla Nationella (25m)	Jakobsberg
16	Miniracet (25m)	Sollefteå
16	Electrolux Simcup (25m)	Motala
16	Quattro-Cup (25m), J,U	Enköping
16	Sparbanksdoppet (25m)	Tidaholm
29	Ståldoppet (25m), U	Fagersta
29/4 - 1/5	Ullbergstrofén (25m)	Göteborg
29 - 30	Medleycupen (25m), U	Säffle/Grums

MAJ

1	Skomakardoppet (25m), S,J,U	Kumla
5 - 7	Rosenlundsbadets Sprint, (50m)	Jönköping
6	Silverdoppet (25m), U	Sala
6	U-kampen (25), U	Bollnäs
6	Knallesimmet (25m)	Borås
6 - 7	Fyrishov-Cup (25m), J,U	Uppsala
7	Harnäs 100 (25m)	Gävle
7	Bamseskuttet (25m)	Uddevalla
13	Österlen-Cup (25m)	Simrishamn
13 - 14	Umestänket (25m)	Umeå
13 - 14	Mitt i Prick (25m), S,J,U	Eksjö
13 - 14	GP 2 (50m bana)	Västerås
13 - 14	Jämtglass Cup (25m)	Brunflo
20 - 21	Examenscupen (25m), S,J,U	Ludvika
21	Lilla VM (25m) S,J,U	Karlstad
27	Värnamo Knattecup (25m), U	Värnamo
27 - 28	Laxaleken (50m)	Halmstad
27 - 28	Filbyter Cup	Linköping
27 - 28	Wella Cup	Täby

JUNI

1	Deje Cup, S,J,U	Deje
1 - 4	GP 3/EM-kval (50m)	Jönköping
2 - 4	Speedo Internationella (50m),J,U	Mölndal
3 - 4	Risösim (50m)	Sollefteå
3 - 4	Lödde Meet (25m),S,J,U	Löddeköpinge
3	Kanalen Sprint (50m), S,J,U	Hallstahammar
4	Viking Cup	Vallentuna
10 - 11	Skogaholmsdoppet (50m), S,J,U	E-tuna (ESS)
10 - 12	Neptuniaden (50m)	Stockholm
11 - 12	Examenssim (25m), S,J,U	Hallsberg
12	Krillan Medley (50m), S,J,U	Köping
12	Jubileumsimmet (50m), S,J,U	Örbyhus
16 - 18	DM (50m)	Rekommendation
17 - 18	Speedo Cup (50m)	Mariestad
17 - 18	NUSS - yngre (50m)	Linköping
18	Byske Havscup (25m-ute), S,J,U	Byske
29/6 - 5/7	EM (50m)	Helsingfors, FIN

JULI

1/7	Nattsimmet (25m), S,J,U	Boden
1 - 2	Sommarland/Billingehus Cup (50m)	Skövde
3 - 6	Stockholm Summer Games	Stockholm
7 - 9	Sommartävling (50m), J,U	Landskrona/HS
8 - 9	Bockstensdoppet (50m)	Varberg
14 - 16	SUM-SIM (50m)	Malmö
20 - 23	Ute-SM/JSM (50m)	Landskrona
27 - 30	EJM (50m)	plats ej klar

AUGUSTI

19 - 20	GP 4 (50m)	plats ej klar
20	Gästabudssimningen (50m), S,J,U	Nyköping
26 - 27	Sparbankssimmet (25m), S,J,U	Markaryd
26 - 27	McDonalds Cup (25m)	Sundbyberg
27	Oskarshamnsracet (25m), S,J,U	Oskarshamn

SEPTEMBER

2	Preem Cup (25m)	Kungsbacka
2	Bro Racet (25m)	Upplands-Bro
3	Ållebergsdoppet (25m)	Falköping
3	ele-Super-Cup (25m), S,J,U	Kumla
3	Picasso Cup (25m), S,J,U	Kristinehamn
3	Tele-super-cup (25m), S,J,U	Kumla
9	Anundsdoppet (25m), S,J,U	Västerås
9	Sprinter Cup (25m)	Värnamo
9	Ungdomsdopp (25m)	Jakobsberg
9 - 10	Härnösim (25m)	Härnösand
9 - 10	Luna Cup (25m)	Alingsås
9 - 10	Fjärran Höjderspelen (25m)	Gävle
10	Violdoppet (25m), S,J,U	Flen
10	USF Cupen (25m)	Uddevalla (USF)
15 - 17	Regionsläger	
17	Stjärnskottet (25m), U	Ludvika
15 - 30	OS (50m)	Sydney, AUS
23	Lilla Sikleken (25m)	Holmsund
23	Diplomjakt (25m), U	Surahammar
23 - 24	Tunafors Nationella (25), S,J,U	Eskilstuna (TSK)
23 - 24	Ungdoms-distans (25m)	Södertörn
23 - 24	Delfinsimmet (25m)	Linköping
24	Kanal Cup (25m)	Töreboda
30	Solstadoppet (25m), S,J,U	Karlstad
30	Höstsimmet (25m)	Tyresö
30	Speedo Väsby Knatte Cup (25m)	Upplands Väsby
30/9 - 1/10	Kraftsimmet (25m)	Laholm
30/9 - 1/10	Linnédoppet (25m)	Älmhult
30/9 - 1/10	Kalmar Cup (25m), S,J,U	Kalmar
30/9 - 1/10	Trollsimmet (25m)	Trollhättan

OKTOBER

1	Poolstänket (25m), S,J,U	Boden
1	Dalarnas Sim (25m)	Falun
1	Arne Borgs Minne (25m)	Stockholm (SKK)
4	OS-gala (25m)	Malmö
7	Östersund Lions Cup (25m)	Brunflo
7 - 8	Botvidsim (25m)	Tumba
7 - 8	Sundsvall Vatten Cup (25m), S,J,U	Sundsvall
7 - 8	S 71 Cup (25m)	Hässleholm
7 - 8	Arena Swim Meet (25m)	Stenungsund
7 - 8	Åkersbergasim (25m)	Åkersberga
7 - 8	Tjust Mini Cup (25m), S,J,U	Västervik
8	Sparbanken Cup (25m), U	Karlshamn
8	ENA Cupen, (25m), U	Enköping
13 - 15	Riksläger	
14 - 15	Kalix Internationella (25m), S,J,U	Kalix
14 - 15	Lilla Sälsimmet (25m), U	Njurunda
15	Warner Cup (25m)	Täby
15	Wexman Cup (25m)	Tidaholm
20	50-manna	Stockholm (Neptun)
20 - 22	Stjärnracet (25), U	Göteborg (S 02)
21	Astra-Sydpoolen Cup (25m) lag-cup	Södertälje
21 - 22	E-Center Cup (25m)	Söderhamn
21 - 22	Vågspelet (25m)	Skellefteå
21 - 22	Motala Simcup (25m)	Motala
21 - 22	Wadköpingsdoppet (25m), S,J,U	Örebro
22	Scheeledoppet (25m), S,J,U	Köping
22	NLT-Cupen (25m)	Ludvika
28 - 29	Prelek Cup (25m)	Sundbyberg
28-29	Lödde Cup (25m) J,U	Löddeköpinge
28	Gåsasim (25m)	Simrishamn
28 - 29	Hoppe Cup (25m), U	Eskilstuna (ESK)
28 - 29	Tofta Cup (25m)	Tyringe
28 - 29	GP 5 (25m)	Trelleborg
29	Lilla Kinnekulledoppet (25m)	Götene
29	Wasasimmet (25m), S,J,U	Filipstad
29	Örnasimmet (25m)	Hylterbruk

NOVEMBER

4 - 5	SUM-SIM, regions (25m)	
10 - 12	JDM (25m)	Rekommendation
15 - 26 prel	World Cup (25m)	BRA/USA/CAN
18-19	Kurirspelen (25m), J,U	Luleå
18 - 19	Fjällräven Cup - lag (25m)	Örnsköldsvik
18 - 19	Fantomen Cup (50m)	Stockholm (SPIF)
18 - 19	FöreningsSparbankscupen (25m)	Göteborg
19	Kulknappssprint (25m)	Varberg
19	McDonalds Skvalpet (25m), J,U	Håbo
24 - 26	GP 6/EM-kval (25m)	Malmö
25 - 26	SUM-SIM, riks (25m)	Göteborg (S 02)
25 - 26	Simiaden (25m)	
30/11 - 3/12	JSM (25m)	Södertörn

DECEMBER

2	Juldoppet (25m)	Strömstad
2 - 3	Julklappsplasket (25m), S,J,U	Ljungby
3	Jubileumscupen (25m)	Vara
9 - 10	Julklappsdoppet (25m)	Stockholm (Spårvägen)
9 - 10	NJM (25m)	Oslo, NOR
10	Hofors Cup (25m)	Hofors
14 - 17	Kortbane-EM (25m)	Valencia, ESP

DISTRIKTSMÄSTERSKAP 2000

Simkommittén rekommenderar följande datum:
Inne-DM 11-13 februari
Ute-DM/JDM 16-18 juni
Inne-JDM 10-12 november

LÅNGLOPP

8/7	Tjejsimmet	Vansbro
9/7	Vansbrosimningen	Vansbro
22/7	Ferlindoppet	Filipstad
23/7	Gullmarsimmet	Lysekil
5/8	Tynässimningen	Karlstad
6/8	Åsimningen	Nyköping
12/8	Strängnäs Stadslopp	Strängnäs
13/8	Riddarfjärdssimmet	Stockholm (Neptun)

SM i simning 2001-2003

Svenska mästerskap i simning 2001-03 kommer att arrangeras på följande orter:

SM (25m)	SM (50m)
2001: Malmö	Sundsvall
2002: Göteborg	Halmstad
2003: Stockholm	Norrköping

Simhoppets tävlingskalender 2000

per 1999-09-28

JANUARI

25 - 29	Diving World Cup	Sydney, AUS

FEBRUARI

1 - 3	Southern Cross Grand Prix	Southport, AUS
4 - 5	Int. Hallorenpokal	Halle, GER
5 - 6	Arena Diving Cup	Eindhoven, NED
17-19	Czech Open Jr Championships	Pardubice, CZE
25 - 27	Vergina Cup	Athen, GRE

MARS

3 - 5	Internationaler Springertag	Rostock, GER
9 - 12	Spring Swallows	Moskva, RUS
17 - 19	FINA Diving Grand Prix	Sheffield, GBR
24 - 26	SM, 1 m, 3 m, höga, synchro 3 m Prel. Stockholm (Neptun)	

APRIL

1 - 2	6-nationers ungdom (ev. 8-9/4) Southhampton, GBR	
1 - 2	Rosenlundsbadet Dive	Jönköping
6 - 9	Europa-cupen	Rostock, GER
21 - 23	FINA Volksbank Diving Grand Prix	Wien, AUT
21 - 23	Vau Diving Cup	Vantaa, FIN
27 - 29	Czech Open Championships	Pardubice, CZE
28 - 30	FINA Grand Prix	CAN

MAJ

5 - 7	Can-Am-Mex	Fort Lauderdale, USA
6 - 7	Regionsfinaler C-D-klass Göteborg/reg norr ej besl.	
11 - 14	Int. ungdomstävlingar	Minsk, BLR
12 - 14	Can-Am-Mex	Mexico
20 - 21	Athens Gate Diving Meet	Athen, GRE
26 - 28	President Cup	POL

JUNI

1 - 4	USM	Prel. Lund
1 - 4	Anker Cup	Hamar, NOR
2 - 4	Comunidad de Madrid - FINA GP	Madrid, ESP
7 - 9	FINA Diving Grand Prix	Rom, ITA
12 - 14	Hungarian Diving Grand Prix	Budapest, HUN
16 - 18	Ungdomstävlingar	Waldkraiburg, GER
17 - 19	Swedish Cup	Ronneby
23 - 25	Int. Diving Meet	Graz, AUT

JULI

2 - 9	EM	Helsingfors, FIN
7 - 9	De Dolfyn Amsterdam Diving Cup Amsterdam, NED	
21 - 23	Ciudad de Barcelona	Barcelona, ESP
27 - 30	EJM	Plats ej beslutad

AUGUSTI

4 - 6	SM, 1 m, 3 m, höga (alt. 28-30/7)	Prel. Jönköping
12 - 13	Swiss Diving Championships	Koniz, SUI
12 - 13	Balkan Senior Games	Nicosia, CYP
12 - 13	Balkan Junior Games	MLD
16 - 20	JVM	Calgary, CAN

SEPTEMBER

22 - 30	OS	Sydney, AUS

OKTOBER

NOVEMBER

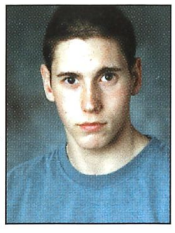
3 - 5	Diving Lund	Lund
10 - 12	Post Cup	Köln, GER
17 - 19	Fantomen Cup	Stockholm
24 - 26	JSM, 1 m, 3 m, 5 m	

DECEMBER

28 - 30	Pepsi Diving Cup	Las Palmas, ESP

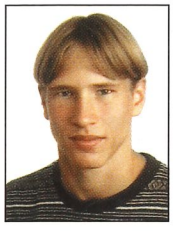
Varför byter du klubb?

Magnus Axelsson
(Strängnäs SS – Södertälje SS)



–Jag började simma när jag var åtta år och har satsat helt på simningen de senaste tre åren. Det var en simkompis från Neptun som inspirerade mig satsa allt på simningen.
Jag bytte till Södertälje SS för att jag ville gå på Vackstanäs Gymnasium som är ett idrottsgymnasium i Södertälje

Stefan Glawing
(Kristinehamns SS – LASS)



–Jag bytte klubb när jag skulle börja läsa teknisk fysik och elektroteknik Den utbildningen finns bara på Linköpings universitet.

Senaste föreningsbytena

INFO

Namn	Klubb	Ny klubb	Tävlingsklar
Pontus Hansson	Alingsås SLS	S 02	1999-10-08
Fredrik Weng	Säffle SS	Västerås SS	1999-10-03
Andreas Nilsson (polo)	Ängelholms Vattenpolare	SK Ran	1999-10-03
Daniel Witschard (polo)	Järfälla S	SOIK Hellas	1999-10-10
Karin Aspengren	Sandvikens SoHK	Umeå SS	1999-10-15
Mats Gudmundsson	Södertörns SS	SPIF	1999-10-17
Anders Janerdahl	Ljungby SS	Sunnerbo Sim	1999-10-20
Emil Johansson	Ljungby SS	Sunnerbo Sim	1999-10-20
Henrik Noaksson Persson	Ljungby SS	Sunnerbo Sim	1999-10-20
Sven Svensson	Ljungby SS	Sunnerbo Sim	1999-10-20
Frida Johansson	Växjö SS	MASS	1999-10-20
Malin Nilsson	Göteborgs Sim	MASS	1999-10-20
Niklas Olsson	SK Poseidon	SK Hajen	1999-10-21
Carolina Ilbäck	Helsingborgs S	Upsala S	1999-10-24
Stefan Glawing	Kristinehamns SS	LASS	1999-10-27
Maria Öhman	Njurunda SS	Sundsvalls SS	1999-10-28
Marie-Therese Öberg	Ösmo SS	Södertörns SS	1999-11-04
Elin Blomberg	SK Ena	Håbo SLS	1999-11-04
Christer Bojazidis	Kanaans SS	SPIF	1999-11-05
Andreas Bojazidis	Kanaans SS	SPIF	1999-11-05
Malin Malhotra	Solna SS	SK Neptun	1999-11-05
Helena Rappe	SK Poseidon	SK Ran	1999-11-06

Konstsimningens tävlingskalender 2000

per 1999-10-06

JANUARI
28 - 30 Ludvika Synchro Open ..... Ludvika

FEBRUARI
11 - 13 Belarus Open Synchro Cup .... Minsk, BLR
12 - 13 Czech Open Synchro ..... Prag, SZE
19 - 20 USM-kval 1, reg. 2+5
26 - 27 Wallonia Synchro Cup ..... Seraing, BEL

MARS
3 - 5 Woman's World ..... Moskva, RUS
9 - 12 Int. de France ..... Amiens, FRA
10 - 12 Öppna JSM och NJMStockholm (SK Neptun)
18 USM-kval 2, reg. 2+5
18 - 19 Open Synchr. Com. Francaise de Belgique Charleroi, BEL
24 - 26 11. German Open ..... Bonn, GER
24 - 26 Synchro Akwawit Cup ..... Leszno, POL

APRIL
1 - 2 Göteborg Synchro Open ..... Göteborg
3 - 7 2nd Egyptian Int. Synchro ..... EGY
10 - 13 Kvaltävling till OS ..... Sydney, AUS
15 USM-kval 3, reg. 2+5 .....
19 - 21 Hans Christian Andersen CupOdense, DEN
22 - 24 Loano Synchro ..... Loano, ITA
28 - 30 Hellas Synchro Int. Meeting ... Athen, GRE
EJM ..... plats och tid ej klar

MAJ
4 - 7 Int. ungdomstävling ..... Düsseldorf, GER
5 - 8 French Open Jr ChampionshipsBethune, FRA
13 - 14 Slovakia Open ..... Bratislava, SVK
26 - 28 Öppna SM ..... Växjö
26 - 28 Croatia Open ..... Zagreb, CRO

JUNI
1 - 4 Franska Mästerskapen ..... Caen, FRA
9 - 11 Espana Synchro Santiago de Campostela, ESP
9 - 11 Finska Öppna Mästerskapen . Kuopio, FIN
18 - 20 Indoor Synchro ..... Jönköping
28 - 9/7EM ..... Helsingfors, FIN
30 - 2/7III Primorje Sinkro Cup ..... Rijeka, CRO

JULI
13 - 16Schweiziska Öppna MästerskapenSion, SUI

AUGUSTI
4 - 6 Roma Sincro ..... Rom, ITA

SEPTEMBER
10 Göta Cup, juniorer ..... plats ej klar
10 Svea Cup, juniorer ..... Örebro
15 - 1/10 OS ..... Sydney, AUS

OKTOBER
7 USM-kval 4, reg. 2+5
8 RM figurer, seniorer/juniorer ..... Täby
28 USM-kval 5, reg. 2+5

NOVEMBER
11 - 12 Slovakia Synchro ..... Bratislava, SVK
17 - 19 USM ..... Jönköping
24 - 26 Flanders Synchro Open ..... Kortrijk, BEL

INBJUDAN till SM OCH RM i simhopp

1999 års SM i svikthopp 1 m samt RM i höga hopp 5 m och RM i parhoppning höga hopp 5 m äger rum i **KARLSKOGA DEN 27-28 NOVEMBER.**

Anmälningstiden utgår fredagen den 12 november och efteranmälningstiden utgår torsdagen den 25 november. Separat inbjudan utsändes till hoppklubbarna.

Svenska Simförbundet söker arrangör av Masters-SM 2001

Tidpunkt: **prel. mars**
Kostnad: **20.000:-**

Ansökan insändes senast 31/12 till
Svenska Simförbundet, Idrottens Hus, 123 87 Farsta.

Svenska Simförbundet tillkännager härmed för ansökan två stipendier för år 2000 ur

Svenska Simförbundets 90-årsfond

Fondens mål är att främja svensk simidrotts fortsatta framgång genom att årligen till två unga tränare och ledare utge stipendier för vidare utveckling. Stipendierna skall företrädesvis utdelas till kvinnliga förmågor. Vid beslutet om utdelning skall alla discipliner ha lika värde.

Behöriga att ansöka är till Svenska Simförbundet anslutna föreningar och distrikt.

Ansökan skall avse en tränare eller ledare som stipendieåret fyller högst 25 år. Av ansökan skall framgå föreningsmeriter, nuvarande arbetsuppgifter inom organisationen samt utbildningsplaner under stipendieåret.

Ansökan skall vara Svenska Simförbundets kansli till handa senast fredagen den 30 december 1999 under adress Svenska Simförbundet, Idrottens Hus, 123 87 Farsta.

Beslut om stipendiater fattas av Svenska Simförbundets styrelse efter förslag av Medaljnämnden.

Vardera stipendiet är på 5 000 kronor.

Stipendierna betalas ut till vederbörande förening eller distrikt som förvaltar medlen och övervakar att de används enligt ansökan.

SVENSKA SIMFÖRBUNDET, Styrelsen

RESULTAT

GP 5

Jönköping 25-26 september, 1999

50 M FRISIM DAMER

1	Lisa Andersson	80	6036	Växjö SS	0:27.30
2	Johanna Sjöberg	78	6618	Södertälje SS	0:27.58
3	Annica Löfstedt	82	5457	Örebro SA	0:27.66
4	Cathrin Carlzon	83	5228	Södertörns SK	0:27.68
5	Marianne Lionell	83	5480	Södertälje SS	0:27.78
6	Sandra Steffensen	82	7074	Trelleborgs SS	0:27.91
7	Linda Erlandsson	83	5121	Malmö KK	0:28.07
8	Mia Ydfors	84	7066	SK Neptun	0:28.24



Malin Svahnström

100 M FRISIM DAMER

1	Malin Svahnström	80	6594	Väsby SS	0:58.18
2	Josefin Lillhage	80	5135	Väsby SS	0:58.20
3	Johanna Sjöberg	78	6618	Södertälje SS	0:58.70
4	Sandra Steffensen	82	7074	Trelleborgs SS	0:59.10
5	Jenny Redlund	81	8691	Malmö KK	0:59.12
6	Cathrin Carlzon	83	5228	Södertörns SK	0:59.70
7	Mia Ydfors	84	7066	SK Neptun	1:00.29
8	Linda Erlandsson	83	5121	Malmö KK	1:00.62

200 M FRISIM DAMER

1	Josefin Lillhage	80	5135	Väsby SS	2:05.05
2	Malin Svahnström	80	6594	Väsby SS	2:05.70
3	Ann Berglund	84	5117	Jönköpings SS	2:06.30
4	Johanna Sjöberg	78	6618	Södertälje SS	2:06.63
5	Sandra Steffensen	82	7074	Trelleborgs SS	2:06.89
6	Mia Ydfors	84	7066	SK Neptun	2:08.24
7	Jenny Redlund	81	8691	Malmö KK	2:08.76
8	Linda Erlandsson	83	5121	Malmö KK	2:09.15

400 M FRISIM DAMER

1	Ann Berglund	84	5117	Jönköpings SS	4:22.51
2	Josefin Lillhage	80	5135	Väsby SS	4:26.89
3	Camilla Helgesson	79	5690	Malmö KK	4:27.10
4	Sandra Steffensen	82	7074	Trelleborgs SS	4:29.95
5	Annelie Andersson	82	5380	SK Neptun	4:32.18
6	Helen Svensson	78	5039	Malmö KK	4:32.75
7	Linda Erlandsson	83	5121	Malmö KK	4:34.30
8	Linn Akkad	82	7145	Malmö KK	4:36.42

800 M FRISIM DAMER

1	Ann Berglund	84	5117	Jönköpings SS	8:59.33
2	Camilla Helgesson	79	5690	Malmö KK	9:12.03
3	Annelie Andersson	82	5380	SK Neptun	9:16.14
4	Sandra Steffensen	82	7074	Trelleborgs SS	9:17.75
5	Helen Svensson	78	5039	Malmö KK	9:20.55
6	Linn Akkad	82	7145	Malmö KK	9:28.05
7	Frida Wallin	83	5034	Malmö KK	9:42.37
8	Therese Gustafsson	84	7706	Norrköpings KK	9:44.86

50 M FJÄRILSIM DAMER

1	Johanna Sjöberg	78	6618	Södertälje SS	0:27.84
2	Annica Löfstedt	82	5457	Örebro SA	0:29.24
3	Maria Tegård	81	6793	S 71	0:29.61
4	Marianne Lionell	83	5480	Södertälje SS	0:29.77
5	Lena Hallander	82	5678	Malmö KK	0:29.84
6	Jenny Redlund	81	8691	Malmö KK	0:30.15
7	Emma Ekstrand	82	8850	Jönköpings SS	0:30.28
8	Linda Knutsson	85	5550	LASS	0:30.69

100 M FJÄRILSIM DAMER

1	Johanna Sjöberg	78	6618	Södertälje SS	1:01.97
2	Lena Hallander	82	5678	Malmö KK	1:05.08
3	Lisa Alm	85	5072	Västerås SS	1:05.50
4	Annica Löfstedt	82	5457	Örebro SA	1:05.51
5	Linda Knutsson	85	5550	LASS	1:06.71
6	Emma Pålsson	82	6929	Trelleborgs SS	1:06.80
7	Annika Selmkvist	82	7125	Jönköpings SS	1:07.15
8	Ida Ekholm	86	5583	Norrköpings KK	1:07.85

200 M FJÄRILSIM DAMER

1	Erika Nilsson	82	5231	Södertörns SK	2:24.47
2	Lisa Alm	85	5072	Västerås SS	2:25.60
3	Anna Blomstrand	80	8547	Malmö KK	2:26.41
4	Emma Pålsson	82	6929	Trelleborgs SS	2:27.81
5	Jenni Jansson	83	6598	Väsby SS	2:28.49
6	Lena Hallander	82	5678	Malmö KK	2:29.13
7	Annika Selmkvist	82	7125	Jönköpings SS	2:30.52
8	Marina Sandback	84	5066	Västerås SS	2:32.71

50 M RYGGSIM DAMER

1	Cecilia Blom	83	6794	S 71	0:31.81
2	Emely Zakrisson	82	5217	Stockholms KK	0:31.82
3	Martina Svensson	81	5140	Göteborg Sim	0:32.09
4	Lisa Lundqvist	75	8532	Mölndals ASS	0:32.19
5	Mia Ydfors	84	7066	SK Neptun	0:32.22
6	Caroline Hermansson	84	7705	Norrköpings KK	0:33.70
7	Martina Hegestig	82	5110	Jönköpings SS	0:33.71
8	Johanna Fahlén	83	5071	Västerås SS	0:34.02

100 M RYGGSIM DAMER

1	Martina Svensson	81	5140	Göteborg Sim	1:07.70
2	Cecilia Blom	83	6794	S 71	1:07.75
3	Emely Zakrisson	82	5217	Stockholms KK	1:07.80
4	Lisa Lundqvist	75	8532	Mölndals ASS	1:08.55
5	Eva Berglund	84	5116	Jönköpings SS	1:08.71
6	Jenny Redlund	81	8691	Malmö KK	1:09.37
7	Mia Ydfors	84	7066	SK Neptun	1:10.46
8	Erika Hegestig	85	5107	Jönköpings SS	1:10.78

200 M RYGGSIM DAMER

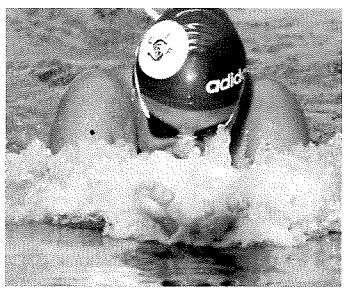
1	Cecilia Blom	83	6794	S 71	2:24.25
2	Eva Berglund	84	5116	Jönköpings SS	2:24.29
3	Martina Svensson	81	5140	Göteborg Sim	2:25.41
4	Erika Hegestig	85	5107	Jönköpings SS	2:28.68
5	Emely Zakrisson	82	5217	Stockholms KK	2:29.14
6	Lisa Lundqvist	75	8532	Mölndals ASS	2:30.09
7	Elaine Åstrand	84	5108	Jönköpings SS	2:32.63
8	Teresia Gimholt	83	6302	S 77	2:37.88

50 M BRÖSTSIM DAMER

1	Emma Igelström	80	8081	Spårvägens SF	0:34.47
2	Sophie Vellner	86	7121	Västerås SS	0:34.70
3	Jessica Granlund	82	6817	Västerås SS	0:35.07
4	Malou Serneholt	80	6091	SK Neptun	0:35.22
5	Marie Lindeborg	80	7246	Väsby SS	0:35.24
6	Emma Ekstrand	82	8850	Jönköpings SS	0:35.45
7	Anna Hallberg	85	7414	Mölndals ASS	0:36.04
8	Maria Ekholm	81	7702	Norrköpings KK	0:36.22

100 M BRÖSTSIM DAMER

1	Emma Igelström	80	8081	Spårvägens SF	1:13.64
2	Sophie Vellner	86	7121	Västerås SS	1:14.63
3	Emma Gustafsson	83	5352	Växjö SS	1:15.21
4	Jessica Granlund	82	6817	Västerås SS	1:16.33
5	Marie Lindeborg	80	7246	Väsby SS	1:16.54
6	Johanna Groth	86	6472	Gävle SS	1:17.99
7	Ulrika Holmström	83	5256	Skövde SS	1:18.94
8	Maria Ekholm	81	7702	Norrköpings KK	1:19.47



Emma Igelström,Spårvägens SF

200 M BRÖSTSIM DAMER

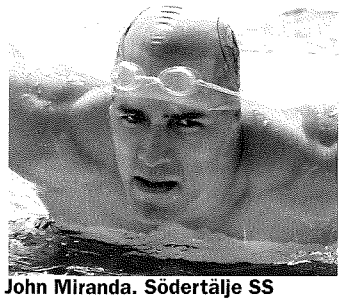
1	Emma Igelström	80	8081	Spårvägens SF	2:38.36
2	Sophie Vellner	86	7121	Västerås SS	2:40.83
3	Johanna Groth	86	6472	Gävle SS	2:41.15
4	Emma Gustafsson	83	5352	Växjö SS	2:42.11
5	Emelie Jansson	84	6465	Botkyrka-Rö SS	2:48.47
6	Janina Gårdensjö	84	5499	Västerås SS	2:51.11
7	Sara Hagström	82	5131	Göteborg Sim	2:52.98
8	Eva Berglund	84	5116	Jönköpings SS	2:56.96

200 M MEDLEY DAMER

1	Malin Svahnström	80	6594	Väsby SS	2:22.65
2	Ann Berglund	84	5117	Jönköpings SS	2:23.75
3	Emely Zakrisson	82	5217	Stockholms KK	2:26.85
4	Josefin Lillhage	80	5135	Väsby SS	2:26.93
5	Jenny Redlund	81	8691	Malmö KK	2:27.22
6	Eva Berglund	84	5116	Jönköpings SS	2:27.54
7	Teresia Gimholt	83	6302	S 77	2:29.43
8	Marina Sandback	84	5066	Västerås SS	2:30.27

400 M MEDLEY DAMER

1	Ann Berglund	84	5117	Jönköpings SS	5:03.28
2	Eva Berglund	84	5116	Jönköpings SS	5:10.47
3	Linn Akkad	82	7145	Malmö KK	5:16.96
4	Marina Sandback	84	5066	Västerås SS	5:17.02
5	Lovisa Romelsjö	84	5198	Göteborg Sim	5:23.10
6	Therese Gustafsson	84	7706	Norrköpings KK	5:23.73
7	Erika Hegestig	85	5107	Jönköpings SS	5:24.93
8	Ida Ekholm	86	5583	Norrköpings KK	5:29.04



John Miranda. Södertälje SS

50 M FRISIM HERRAR

1	John Miranda	65	3072	Södertälje SS	0:23.96
2	Stefan Nystrand	81	253	Södertörns SK	0:24.10
3	David Andréasson	81	3285	Mölndals ASS	0:24.47
4	Johan Wallberg	77	3160	SK Neptun	0:24.61
5	Ville Ilola	79	2803	Jönköpings SS	0:24.63
6	Patric Robertsson	72	0585	Södertälje SS	0:24.88
7	Fredrik Weng	80	0496	Säffle SS	0:25.03
8	Anders Forsberg	77	1643	SK Neptun	0:25.05

100 M FRISIM HERRAR

1	John Miranda	65	3072	Södertälje SS	0:53.24
2	Johan Wallberg	77	3160	SK Neptun	0:53.42
3	Petter Lindh	72	2545	Jönköpings SS	0:53.66
4	Stefan Nystrand	81	253	Södertörns SK	0:53.67
5	Ville Ilola	79	2803	Jönköpings SS	0:53.73
6	David Andréasson	81	3285	Mölndals ASS	0:53.97
7	Fredrik Weng	80	0496	Säffle SS	0:54.12
8	David Gustafsson	82	3522	Norrköpings KK	0:54.35

200 M FRISIM HERRAR

1	Johan Wallberg	77	3160	SK Neptun	1:56.94
2	Petter Lindh	72	2545	Jönköpings SS	1:57.12
3	Patrik Svensson	80	2335	Malmö KK	1:58.42
4	Erik Pönni	84	1377	Jönköpings SS	1:59.89
5	Petter Lundmark	81	0193	Norrköpings KK	2:00.33
6	Tobias Lindbom	79	0139	Jönköpings SS	2:00.68
7	Marcus Fahlén	78	0083	SK Neptun	2:01.78
8	Jesper Levander	80	0249	Södertörns SK	2:02.04

400 M FRISIM HERRAR

1	Mikael E Rosén	74	1366	Sundsvalls SS	4:05.25
2	Patrik Svensson	80	2335	Malmö KK	4:09.34
3	Hannes Kohnke	81	0025	Malmö KK	4:14.25
4	Magnus Fredriksson	79	0651	Norrköpings KK	4:17.96
5	Erik Pönni	84	1377	Jönköpings SS	4:20.67
6	Joakim Andersson	79	1882	Mölndals ASS	4:20.72
7	Janne Kindgren	81	2780	Norrköpings KK	4:22.54
8	Alexander Ström	80	2781	Norrköpings KK	4:31.05

1500 M FRISIM HERRAR

1	Mikael E Rosén	74	1366	Sundsvalls SS	16:24.65
2	Patrik Svensson	80	2335	Malmö KK	16:35.18
3	Hannes Kohnke	81	0025	Malmö KK	16:38.37
4	Magnus Fredriksson	79	0651	Norrköpings KK	16:46.52
5	Johan Sundqvist	82	0134	Jönköpings SS	16:51.81
6	Patrik Knudsen	81	1696	Väsby SS	17:14.58
7	Alexander Ström	80	2781	Norrköpings KK	17:15.28
8	Fredrik Olsson	81	1292	Hudiksvalls SS	17:15.77

50 M FJÄRILSIM HERRAR

1	Tero Välimaa	78	3347	SK Neptun	0:25.11
2	David Andréasson	81	3285	Mölndals ASS	0:25.53
3	Petter Lindh	72	2545	Jönköpings SS	0:25.98
4	David Gustafsson	82	3522	Norrköpings KK	0:26.31
5	Andreas Lentonsson	80	0752	Malmö KK	0:26.53
6	Patrik Robertsson	71	0585	Södertälje SS	0:26.57
7	Daniel Hermansson	78	0290	Uppsala SS	0:26.61
8	Fredrik Weng	80	0496	Säffle SS	0:27.02

100 M FJÄRILSIM HERRAR

1	Tero Välimaa	78	3347	SK Neptun	0:55.10
2	David Andréasson	81	3285	Mölndals ASS	0:57.27
3	Patrik Robertsson	71	0585	Södertälje SS	0:58.61
4	David Gustafsson	82	3522	Norrköpings KK	0:58.81
5	Johan Backlund	75	0897	Umeå SS	0:59.34
6	Jonathan Dahlberg	80	1074	Västerås SS	0:59.35
7	Andreas Lentonsson	80	0752	Malmö KK	0:59.67
8	Daniel Hermansson	78	0290	Uppsala SS	1:00.05

200 M FJÄRILSIM HERRAR

1	Tero Välimaa	78	3347	SK Neptun	2:04.08
2	Jonathan Dahlberg	80	1074	Västerås SS	2:12.36
3	Johan Backlund	75	0897	Umeå SS	2:13.94
4	Marcus Fahlén	78	0083	SK Neptun	2:15.34
5	Tobias Lindström	79	0861	Kristinehamns SS	2:18.08
6	Jesper Levander	80	0249	Södertörns SK	2:18.80
7	Johan Lund	82	0818	Trollhättans SS	2:19.21
8	Daniel Halldén	83	0623	Skäret SS	2:23.52

50 M RYGGSIM HERRAR

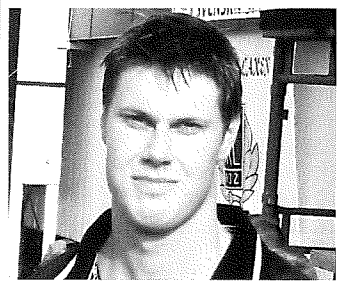
1	Tobias Marklund	75	0980	Piteå Sim	0:28.74
2	Stefano Prestinoni	77	2590	SK Neptun	0:29.11
3	Peter Segerlund	82	1847	Väsby SS	0:29.22
4	Per Örlander	82	0508	Uppsala SS	0:29.37
5	Per Friberg	80	0724	Ronneby SS	0:29.98
6	Daniel Hermansson	78	0290	Uppsala SS	0:31.08
7	Andreas Lentonsson	80	0752	Malmö KK	0:32.59

100 M RYGGSIM HERRAR

1	Tobias Marklund	75	0980	Piteå Sim	1:01.30
2	Peter Segerlund	82	1847	Väsby SS	1:01.50
3	Stefano Prestinoni	77	2590	SK Neptun	1:02.68
4	Fredrik Sandin	73	2225	Skäret SS	1:02.99
5	Per Örlander	82	0508	Uppsala SS	1:03.40
6	Jonatan Wik	81	2312	Spårvägens SF	1:03.79
7	Kristoffer Sjöstedt	81	0580	Södertälje SS	1:04.05
8	Gustaf Bergström	82	1194	Sunnerbo Sim	1:04.75

200 M RYGGSIM HERRAR

1	Tobias Marklund	75	0980	Piteå Sim	2:11.58
2	Peter Segerlund	82	1847	Väsby SS	2:14.34
3	Stefano Prestinoni	77	2590	SK Neptun	2:14.87
4	Kristoffer Sjöstedt	81	0580	Södertälje SS	2:14.91
5	Mattias Rantzén	82	2503	Malmö KK	2:20.33
6	Stefan Möller	76	0564	SK Ran	2:21.32
7	Rikard Melander	77	3243	Örebro SA	2:23.77
8	Boris Haid	80	0959	Sunnerbo Sim	2:23.90



Jens Johansson, Sundsvalls SS

50 M BRÖSTSIM HERRAR

1	Jens Johansson	75	3061	Sundsvalls SS	0:29.60
2	Patrik Isaksson	73	2300	Västerås SS	0:29.89
3	Christian Clausen	80	3475	Trelleborgs SS	0:30.26
4	Martin Gustavsson	80	2336	Malmö KK	0:30.40
5	Oscar Hederström	78	0535	Mölndals ASS	0:31.13
6	Björn C-G Eriksson	81	1572	Gävle SS	0:31.64
7	Dag Jönsson	81	1916	S 71	0:31.79
8	Erik Dorch	83	2784	LASS	0:32.23

100 M BRÖSTSIM HERRAR

1	Christian Clausen	80	3475	Trelleborgs SS	1:05.86
2	Patrik Isaksson	73	2300	Västerås SS	1:06.04
3	Jens Johansson	75	3061	Sundsvalls SS	1:06.16
4	Martin Gustavsson	80	2336	Malmö KK	1:06.39
5	Oscar Hederström	78	0535	Mölndals ASS	1:07.10
6	Dag Jönsson	81	1916	S 71	1:09.57
7	Erik Brannestål	80	1695	Väsby SS	1:11.18
8	Björn C-G Eriksson	81	1572	Gävle SS	1:12.94

200 M BRÖSTSIM HERRAR

1	Christian Clausen	80	3475	Trelleborgs SS	2:25.82
2	Martin Gustavsson	80	2336	Malmö KK	2:26.15
3	Patrik Isaksson	73	2300	Västerås SS	2:27.99
4	Oscar Hederström	78	0535	Mölndals ASS	2:28.32
5	Dag Jönsson	81	1916	S 71	2:30.06
6	Erik Brannestål	80	1695	Väsby SS	2:31.31
7	Björn C-G Eriksson	81	1572	Gävle SS	2:36.43
8	Jens Johansson	75	3061	Sundsvalls SS	2:42.43

200 M MEDLEY HERRAR

1	David Gustafsson	82	3522	Norrköpings KK	2:12.66
2	Joakim Andersson	79	1882	Mölndals ASS	2:14.53
3	Jesper Levander	80	0249	Södertörns SS	2:15.21
4	Jonatan Wik	81	2312	Spårvägens SF	2:15.41
5	Oscar Hederström	78	0535	Mölndals ASS	2:16.17
6	Dag Jönsson	81	1916	S 71	2:18.94
7	Janne Kindgren	81	2780	Norrköpings KK	2:19.74
8	Boris Haid	80	0959	Sunnerbo Sim	2:21.39

400 M MEDLEY HERRAR

1	Johan Sundqvist	82	0134	Jönköpings SS	4:48.27
2	Janne Kindgren	81	2780	Norrköpings KK	4:48.49
3	Joakim Andersson	79	1882	Mölndals ASS	4:53.45
4	Daniel Halldén	83	0623	Skäret SS	4:54.29
5	Hannes Kohnke	81	0025	Malmö KK	4:55.32
6	Dag Jönsson	81	1916	S 71	4:56.27
7	Fredrik Olsson	81	1292	Hudiksvalls SS	5:01.08
8	Mattias Isaksson	80	0088	Västerås SS	5:02.08

GP 6
Uppsala 23-24 oktober, 1999

50m FRISIM DAMER

1. Anna-K Kammerling	80 7249 Sundsvalls SS	26.45
2. Louise Jöhncke	76 7958 Södertörns SS	26.92
3. Ida Mattsson	85 8093 SK Triton	27.33
4. Johanna Sjöberg	78 6618 Södertälje SS	27.50
5. Sandra Steffensen	82 7074 Trelleborgs SS	27.66
6. Marianne Lionell	83 5480 Södertälje SS	27.73
7. Charlotte Kristiansen	81 9999 Norge	27.91
8. Claire Hedenskog	80 5138 Göteborg Sim	27.93

100m FRISIM DAMER

1. Josefin Lillhage	80 5135 Väsby SS	57.56
2. Anna-K Kammerling	80 7249 Sundsvalls SS	57.82
3. Louise Jöhncke	76 7958 Södertörns SS	58.01
4. Malin Svahnström	80 6594 Väsby SS	58.39
5. Ida Mattsson	85 8093 SK Triton	58.41
6. Jenny Redlund	81 8691 Malmö KK	58.63
7. Sandra Steffensen	82 7074 Trelleborgs SS	58.70
8. Cathrin Carlzon	83 5228 Södertörns SS	59.76



Josefin Lillhage, Väsby SS

200 m FRISIM DAMER

1. Josefin Lillhage	80 5135 Väsby SS	2:03.51
2. Sandra Steffensen	82 7074 Trelleborgs SS	2:04.76
3. Malin Svahnström	80 6594 Väsby SS	2:05.06
4. Ida Mattsson	85 8093 SK Triton	2:05.18
5. Ann Berglund	84 5117 Jönköpings SS	2:05.51
6. Louise Jöhncke	76 7958 Södertörns SS	2:07.08
7. Cathrin Carlzon	83 5228 Södertörns SS	2:09.49
8. Claire Hedenskog	80 5138 Göteborg Sim	2:13.85

400m FRISIM DAMER

1. Ann Berglund	84 5117 Jönköpings SS	4:20.62
2. Josefin Lillhage	80 5135 Väsby SS	4:22.22
3. Ida Mattsson	85 8093 SK Triton	4:23.09
4. Sandra Steffensen	82 7074 Trelleborgs SS	4:25.21
5. Lina Norum	83 7888 Sandvikens Sim	4:32.11
6. Helen Svensson	78 5039 Malmö KK	4:36.46
7. Claire Hedenskog	80 5138 Göteborg Sim	4:37.77
8. Katrin Harrsen	80 5008 Malmö KK	4:41.09

800m FRISIM DAMER

1. Ann Berglund	84 5117 Jönköpings SS	8:53.62
2. Josefin Lillhage	80 5135 Väsby SS	9:10.82
3. Helen Lidman	83 7323 Danderyds SK	9:20.53
4. Sofie Mikiasson	84 6418 Södertörns SS	9:24.25
5. Helen Svensson	78 5039 Malmö KK	9:26.92
6. Katrin Harrsen	80 5008 Malmö KK	9:30.21
7. Åsa Samuelsson	79 8662 SK Neptun	9:33.24
8. Frida Johnson	79 7037 Upsala SS	9:56.28

50m FJÄRILSIM DAMER

1. Anna-K Kammerling	80 7249 Sundsvalls SS	27.06
2. Johanna Sjöberg	78 6618 Södertälje SS	27.77
3. Louise Jöhncke	76 7958 Södertörns SS	29.03
4. Charlotte Kristiansen	81 9999 Norges Simförbund	29.36
5. Maria Tegård	81 6793 S 71	29.46
6. Helena Wikander	79 6375 Upsala SS	29.74
7. Karin Sunnanbo	82 5263 Järfälla SS	30.00
8. Anna Gustavsson	79 5261 Spårvägen	30.08

100m FJÄRILSIM DAMER

1. Johanna Sjöberg	78 6618 Södertälje SS	59.72
2. Anna-K Kammerling	80 7249 Sundsvalls SS	1:03.84
3. Mia Brodén	83 5665 Falu SS	1:04.80
4. Julia Backlund	78 5829 Umeå SS	1:05.89
5. Charlotte Kristiansen	81 9999 Norge	1:06.46
6. Marianne Fuglestveit	76 9999 Kristiansand	1:07.03
7. Annika Selmkvist	82 7125 Jönköpings SS	1:07.10
8. Emelie Österholm	84 7255 SK Neptun	1:07.46

200m FJÄRILSIM DAMER

1. Johanna Sjöberg	78 6618 Södertälje SS	2:17.97
2. Mia Brodén	83 5665 Falu SS	2:21.78
3. Julia Backlund	78 5829 Umeå SS	2:25.15
4. Åsa Samuelsson	79 8662 SK Neptun	2:28.19
5. Erika Nilsson	82 5231 Södertörns SS	2:28.89
6. Frida Johnson	79 7037 Upsala SS	2:29.90
7. Jenni Jansson	83 6598 Väsby SS	2:29.91
8. Marianne Fuglestveit	76 9999 Kristiansand	2:30.34

50m RYGGSIM DAMER

1. Emely Zakrisson	82 5217 Stockholms KK	31.37
2. Cecilia Blom	83 6794 S 71	32.09
3. Karin Aspengren	82 7887 Umeå SS	32.27
4. Mirja Knappstein	79 5479 Väsby SS	32.32
5. Cathrin Carlzon	83 5228 Södertörns SS	32.67
6. Maria Tegård	81 6793 S 71	33.20
7. Anna Gunnarsson	84 8735 Kungsbacka SS	33.28
8. Camilla Pettersson	77 6720 Stockholms KK	33.39

100m RYGGSIM DAMER

1. Eva Berglund	84 5116 Jönköpings SS	1:07.30
2. Cecilia Blom	83 6794 S 71	1:07.52
3. Mirja Knappstein	79 5479 Väsby SS	1:08.33
4. Jenny Redlund	81 8691 Malmö KK	1:09.58
5. Emely Zakrisson	82 5217 Stockholms KK	1:09.80
6. Helen Lidman	83 7323 Danderyds SK	1:10.11
7. Karin Aspengren	82 7887 Umeå SS	1:10.83
8. Cathrin Carlzon	83 5228 Södertörns SS	1:10.87

200m RYGGSIM DAMER

1. Eva Berglund	84 5116 Jönköpings SS	2:22.68
2. Cecilia Blom	83 6794 S 71	2:23.37
3. Camilla Pettersson	77 6720 Stockholms KK	2:27.32
4. Emely Zakrisson	82 5217 Stockholms KK	2:27.69
5. Mirja Knappstein	79 5479 Väsby SS	2:30.35
6. Helen Lidman	83 7323 Danderyds SK	2:30.92
7. Lena Lindgren	80 7108 Tyresö SS	2:35.03
8. Ulrika Aspling	82 7349 Spårvägen	2:36.27

50m BRÖSTSIM DAMER

1. Terrie Miller	78 9999 Norge	34.08
2. Emma Igelström	80 8081 Spårväge	34.13
3. Jessica Granlund	82 6817 S 77 Stenungsund	34.56
4. Malou Serneholt	80 6091 SK Neptun	35.17
5. Ann Kristin Riiser	77 9999 Kristiansand	35.27
6. Marie Lindeborg	80 7246 Väsby SS	35.59
7. Linnea Tossavainen	81 5478 Södertälje SS	35.80
8. Emma Gustafsson	83 5352 Växjö SS	35.83

100m BRÖSTSIM DAMER

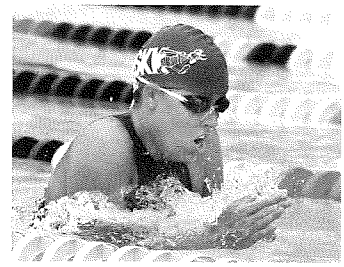
1. Emma Igelström	80 8081 Spårvägen	1:13.96
2. Ann Kristin Riiser	77 9999 Kristiansand	1:14.35
3. Emma Gustafsson	83 5352 Växjö SS	1:14.69
4. Terrie Miller	78 9999 Norge	1:15.05
5. Jessica Granlund	82 6817 S 77 Stenungsund	1:15.38
6. Linnea Tossavainen	81 5478 Södertälje SS	1:15.79
7. Mikaela Lind	81 6092 Danderyds SK	1:16.24
8. Hanna Eriksson	84 5481 Södertälje SS	1:17.03

200m BRÖSTSIM DAMER

1. Emma Igelström	80 8081 Spårvägen	2:37.31
2. Emma Gustafsson	83 5352 Växjö SS	2:40.71
3. Ann Kristin Riiser	77 9999 Kristiansand	2:41.01
4. Johanna Groth	86 6472 Gävle SS	2:42.07
5. Linnea Tossavainen	81 5478 Södertälje SS	2:42.24
6. Mikaela Lind	81 6092 Danderyd	2:43.02
7. Marie Lindeborg	80 7246 Väsby SS	2:45.96
8. Hanna Eriksson	84 5481 Södertälje SS	2:48.85

200m MEDLEY DAMER

1. Sara Nordenstam	83 5570 Skäret SS	2:21.80
2. Malin Svahnström	80 6594 Väsby SS	2:22.18
3. Emely Zakrisson	82 5217 Stockholms KK	2:22.70
4. Ann Berglund	84 5117 Jönköpings SS	2:22.74
5. Eva Berglund	84 5116 Jönköpings SS	2:28.44
6. Anna Westman	83 5285 Helsingborgs SS	2:30.01
7. Anette Fidjeland	80 9999 Kristiansand	2:31.27
8. Emma Petersson	81 8804 Växjö SS	2:31.70



Emely Zakrisson, Stockholms KK

400m MEDLEY DAMER

1. Emely Zakrisson	82 5217 Stockholms KK	5:00.04
2. Ann Berglund	84 5117 Jönköpings SS	5:00.98
3. Malin Svahnström	80 6594 Väsby SS	5:08.89
4. Eva Berglund	84 5116 Jönköpings SS	5:10.85
5. Linda Gustavsson	79 5885 Skäret SS	5:19.68
6. Lena Lindgren	80 7108 Tyresö SS	5:22.46
7. Marianne Fuglestveit	76 9999 Kristiansand	5:23.65
8. Katrin Åkesson	82 7019 SK Ran	5:23.90

50m FRISIM HERRAR

1. John Miranda	65 3072 Södertälje SS	23.76
2. Stefan Nystrand	81 253 Södertörns SS	23.97
3. David Andreasson	81 3285 MASS	24.24
4. Claes Andersson	80 0802 SK Elfsborg	24.34
5. Johan Wallberg	77 3160 SK Neptun	24.46
6. Lars-Ove Jansson	69 0278 Upsala SS	24.54
7. Tero Välimaa	78 3347 SK Neptun	24.57
8. Ville Ilola	79 2803 Jönköpings SS	24.75

100 m FRISIM HERRAR

1. John Miranda	65 3072 Södertälje SS	51.73
2. Johan Wallberg	77 3160 SK Neptun	53.09
3. Mathias Ohlin	78 3467 Trelleborgs SS	53.16
4. Stefan Nystrand	81 253 Södertörns SS	53.23
5. David Andreasson	81 3285 MASS	53.51
6. Daniel Carlsson	76 3104 Väsby SS	53.53
7. Ville Ilola	79 2803 Jönköpings SS	54.05
8. Anders Forsberg	77 1643 SK Neptun	54.52

200m FRISIM HERRAR

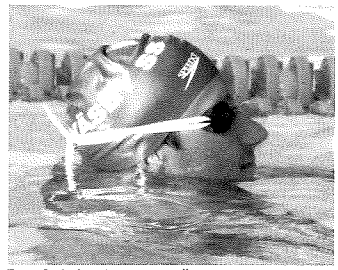
1. Johan Wallberg	77 3160 SK Neptun	1:57.06
2. Torbjörn Kock	82 2758 SK Triton	1:57.83
3. Martin Gustavsson	80 2336 Malmö KK	1:58.51
4. Petter Nyström	78 9999 Norge	1:59.90
5. Johan Backlund	75 0897 Umeå SS	2:00.17
6. Tobias Lindbom	79 0139 Jönköpings SS	2:00.87
7. Mathias Olshed	78 2978 SK Sydsim	2:01.16
8. Patrik Svensson	80 2335 Malmö KK	2:02.02

400m FRISIM HERRAR

1. Patrik Svensson	80 2335 Malmö KK	4:05.99
2. Mikael E Rosén	74 1366 Sundsvalls SS	4:09.30
3. Hannes Kohnke	81 0025 Malmö KK	4:11.75
4. Mathias Olshed	78 2978 SK Sydsim	4:13.53
5. Johannes Nordenstam	80 0617 Skäret SS	4:15.74
6. Peter Edvardsson	81 3500 SK Neptun	4:17.83
Joakim Andersson	79 1882 MASS	4:17.83
8. Daniel Westman	82 0451 Spårvägen	4:21.48

1500m FRISIM HERRAR

1. Patrik Svensson	80 2335 Malmö KK	16:21.85
2. Hannes Kohnke	81 0025 Malmö KK	16:32.84
3. Mikael E Rosén	74 1366 Sundsvalls SS	16:34.66
4. Mathias Olshed	78 2978 SK Sydsim	16:55.34
5. Fredrik Olsson	81 1292 Hudiksvalls SS	17:03.58
6. Kristoffer Svensson	83 0323 Helsingborgs SS	17:27.48
7. Patrik Knudsen	81 1696 Väsby SS	17:39.04
8. Rikard Täpp	79 0743 Falu SS	17:40.89



Daniel Carlsson, Väsby SS

50m FJÄRILSIM HERRAR

1. Daniel Carlsson	76 3104 Väsby SS	25.06
2. Tero Välimaa	78 3347 SK Neptun	25.41
3. David Andreasson	81 3285 MASS	25.46
4. Petter Sjödal	79 9999 Norges Simförbund	25.60
5. Jonas Åkesson	71 2518 Spårvägeng	25.83
6. Johan Mattsson	77 0852 SK Triton	26.59
7. Lars Olhed	81 2769 SK Triton	26.86
Tom-Eilert Karlsen	74 9999 Norge	DSQ

100m FJÄRILSIM HERRAR

1. Tero Välimaa	78 3347 SK Neptun	55.66
2. Daniel Carlsson	76 3104 Väsby SS	55.78
3. Petter Sjödal	79 9999 Norge	57.26
4. David Andreasson	81 3285 MASS	57.85
5. Jonas Åkesson	71 2518 Spårvägen	59.39
6. Johan Backlund	75 0897 Umeå SS	59.89
7. Lars Olhed	81 2769 SK Triton	59.99
8. Jesper Levander	80 249 Södertörns SS	1:00.50

200m FJÄRILSIM HERRAR

1. Tero Välimaa	78 3347 SK Neptun	2:05.14
2. Lars Olhed	81 2769 SK Triton	2:12.16
3. Johan Backlund	75 0897 Umeå SS	2:14.96
4. Nicolai Endresen	81 9999 Norge	2:15.92
5. Jesper Levander	80 249 Södertörns SS	2:17.57
6. Tobias Lindström	79 0861 Kristinehamns SS	2:21.99
7. Erik Thysell	79 0611 Skäret SS	2:22.40
8. Johan Lund	82 0818 Trollhättans SS	2:23.78

50m RYGGSIM HERRAR

1. Daniel Carlsson	76 3104 Väsby SS	27.73
2. Tom-Eilert Karlsen	74 9999 Norge	27.95
3. Eric la Fleur	79 0107 SK Poseidon	28.45
4. Jens Petersson	83 1837 Stockholms KK	28.66
5. Stefano Prestinoni	77 2590 SK Neptun	28.80
6. Andre Bratgjord	81 9999 Norge	28.97
7. Peter Segerlund	82 1847 Väsby SS	29.04
8. Johan Mattsson	77 0852 SK Triton	29.16



Mathias Ohlin, Trelleborgs SS

100m RYGGSIM HERRAR

1. Mathias Ohlin	78 3467 Trelleborgs SS	59.94
2. Tom-Eilert Karlsen	74 9999 Norge	1:00.00
3. Jens Petersson	83 1837 Stockholms KK	1:01.30
4. Stefano Prestinoni	77 2590 SK Neptun	1:01.77
5. Peter Segerlund	82 1847 Väsby SS	1:01.97
6. Johan Ljungman	81 264 Södertörns SS	1:02.82
7. Fredrik Sandin	73 2225 Skäret SS	1:02.85
8. Andre Bratgjord	81 9999 Norges Simförbund	1:03.00

200m RYGGSIM HERRAR

1. Stefano Prestinoni	77 2590 SK Neptun	2:13.72
2. Jens Petersson	83 1837 Stockholms KK	2:14.06
3. Fredrik Sandin	73 2225 Skäret SS	2:14.33
4. Peter Segerlund	82 1847 Väsby SS	2:14.69
5. Marcus Toft	77 3470 Trelleborgs SS	2:18.01
6. Mujo Mujanovic	83 3436 SK Ran	2:18.12
7. Stefan Di Grado	82 2303 Spårvägen	2:20.25
8. Claes Andersson	80 0802 SK Elfsborg	2:20.92

50m BRÖSTSIM HERRAR

1. Jens Johansson	75 3061 Sundsvalls SS	29.75
2. Christian Clausen	80 3475 Trelleborgs SS	30.25
3. Morten Nyström	78 9999 Norge	30.59
4. Martin Gustavsson	80 2336 Malmö KK	30.77
5. Ole Fjörtoft	79 9999 Norge	30.90
6. Sverker Persson	75 3577 Helsingborgs SS	30.92
7. Björn C-G Eriksson	81 1572 Gävle SS	31.15
8. Christopher Hansen	81 9999 Norge	31.22

100m BRÖSTSIM HERRAR

1. Christian Clausen	80 3475 Trelleborgs SS	1:05.38
2. Jens Johansson	75 3061 Sundsvalls SS	1:05.91
3. Patrik Isaksson	73 2300 Västerås SS	1:06.15
4. Morten Nyström	78 9999 Norge	1:07.85
5. Oscar Hederström	78 0535 MASS	1:07.94
6. Alexander Hetland	82 9999 Norge	1:08.56
7. Sverker Persson	75 3577 Helsingborgs SS	1:08.80
8. Anders Wold	81 9999 Norge	1:09.29

200m BRÖSTSIM HERRAR

1. Christian Clausen	80 3475 Trelleborgs SS	2:25.11
2. Sverker Persson	75 3577 Helsingborgs SS	2:27.20
3. Martin Gustavsson	80 2336 Malmö KK	2:28.23
4. Dag Jönsson	81 1916 S 71	2:29.18
5. Ole Fjörtoft	79 9999 Norge	2:29.66
6. Oscar Hederström	78 0535 MASS	2:30.16
7. Anders Wold	81 9999 Norge	2:30.88
8. Erik Brannestål	80 1695 Väsby SS	2:33.65

200m MEDLEY HERRAR

1. Christopher Hansen	81 9999 Norge	2:11.50
2. Joakim Andersson	79 1882 MASS	2:12.15
3. Jonatan Wik	81 2312 Spårvägen	2:15.24
4. Jesper Levander	80 249 Södertörns SS	2:16.03
5. Dag Jönsson	81 1916 S 71	2:17.61
6. Oscar Hederström	78 0535 MASS	2:17.84
7. Erik Brannestål	80 1695 Väsby SS	2:19.70
8. Andreas Eriksson	84 0572 SK Neptun	2:22.84

400m MEDLEY HERRAR

1. Joakim Andersson	79 1882 MASS	4:46.33
2. Mathias Olshed	78 2978 SK Sydsim	4:46.84
3. Hannes Kohnke	81 0025 Malmö KK	4:54.26
4. Dan Lisai	82 4712 Turebergs SK	4:58.33
5. Dag Jönsson	81 1916 S 71	5:00.17
6. Axel Hellström	81 1155 Umeå SS	5:02.88
7. Vegard Emaus	82 9999 Norge	5:05.78
8. Andreas Eriksson	84 0572 SK Neptun	5:07.10



Chrunaks chrönika

Snacka om fokusering !

Just hemkommen från simlandslagets OS-läger på Teneriffa, kan jag blicka tillbaka på ett av de bästa träningsläger jag varit med om.

Kanske inte platsen var den bästa. Hotellet var definitivt inte något av de bättre vi bott på. Vattentempen var inte den bästa och bättre mat har vi säkert ätit.

Men, simmarnas fokusering på träningen var mer än 100 procentig. Oavsett om man simmade mycket, lite, snabbt eller tekniksim, så var det med en inställning som bara leder åt ett håll, högt, mycket högt upp på den internationella prispallen. Det pumpades vikter, det kastades medicinboll, det drogs i slang, det var armhävningar och sit-ups och svetten lackade.

I de allra flest fall syntes det också mycket tydligt, att det var en del i vardagen även på hemma-plan, medan det i en del fall, förhoppningsvis inspirerade till en vardaglig fortsättning.

"Intresanta" sim-serier var t.ex. 200 tjejernas 45x200. 20 sammansatt på start 2.50 och 25 arm på start 2.45. Att avslutningen låg strax under 2.20 visade att fokus inte försvann på vägen. Eller varför inte, Johannas "hemgångsträning". 8x800 arm följt av en "hemgångsfemtia" under 31.0. Att sista femtian fick bli från pall och att tiden blev 27.7 (det var alltså fjärilsim), visade också att hon hade fokus med i hela serien.

Tilläggas skall, att lägret var i 50:a, om nu någon missuppfattat tiderna.

Lars Frölander blixtrade till med en 50 fjäril nerifrån på 25 och "låga".

På tal om låga. Det syns i Fröllas ögon, att nu är det allvar, ett allvar som gör träningen så mycket roligare.

Stefan Nystrand var väl inte känd som träningsprodukt när han kom till sitt första OS-läger, men åkte hem som den stora positiva överraskningen.

Alla ni som inte fick vara med, jobba hårt och fokusera mot målet, så blir det kanske er tur så småningom.

Att ta sig in i svenska simlandslaget är svårt. Det räcker inte med talang och närvaro på träningen, det krävs mycket mer.

Men, det är värt att försöka, för när man väl lyckas, hamnar man i ett av världens bästa simlandslag, med en inställning att inget är omöjligt och att det är bäst att vara bäst när det verkligen gäller.

I förra numret av Simsport hade jag några rader om ett möte i Skövde.

En del tränare och simmare i Skövde kände sig förolämpade, vilket inte var min mening och ber därför om ursäkt.

I sakfrågan står jag ändå fast vid att jag tycker att resultaten utifrån förutsättningar och simtradition i distriktet borde kunna vara bättre.

Slutligen en undran.

Var finns alla simmare när vi håller Svenskt GP ? I Jönköping var det tunt, i Uppsala inte lika tunt, men ändå saknades för många. Är det bättre med Plask och Plumstävlingar i hemmamiljö, än att möte dom bästa i Sverige? Det tror inte jag. I varje fall inte om man har ambitionen att någon gång få simma i ett av Sveriges bästa landslag.

Hans Chrunak

PRESSTOPP • PRESSTOPP • PRESSTOPP

Svenska simförbundet har tilldelats utmärkelsen årets idrottsförbund

Utmärkelsen delas ut av "Sveriges Centralförening För Idrottens Främjande". Föreningen bildades redan 1897. Priset består av 200.000 kronor samt en replik av J P Molins berömda staty "Bältesspännare".







Samarbete på flera plan

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

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

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

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

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

SVENSKA SPEL

www.svenskaspel.se



Foto:Joachim Ernst

Det gäller att inte ha anlag för klaustrofobi om man ska sätta rekord i att vara flest personer i en folka-bubbla. Simmarna från SK Triton och SK Hajen lyckades hålla cellskäcken borta tillräkligt länge för att sätta ett nytt rekord: 26 personer:

Fy Bubblan, vilket rekord!

Trångt var det och cellskräcken kom krypande. Men rekord blev det för SK Hajen och SK Triton. Ett rykande färskt Guinness-rekord: 26 personer i en folka-bubbla.

Det verkar som om simmarna i SK Hajen och SK triton inte får nog av bubblor i vattnet. När de väl kommer upp ur vattnet så vill de in i en bubbla. Dessutom vill alla in i samma bubbla samtidigt.Och är man 26 personer i en och samma bil får man räkna med en svettig fot under näsan. Skrik hörs och för en del kommer nog panikkänslan krypande. Men är man ute efter ett Guinness-rekord så gäller det att bita ihop

Det var vid en veteranbilsdag i Malmö som simklubbarna satte rekordet.

– Vi gjorde ett försök att slå rekordet redan förra året men vid kontrollräkningen visade det sig att det bara hade varit 24 personer i bilen vilket då var en tangering av det gamla rekordet, berättar Sven-Bertil Matsson, tränare i Triton.

– Den gången har det bara Tritonsimmare i bilen men i år var många av våra simmare ute på tävlingar så vi hade svårt att få ihop folk så det räckte. De som är med ska ju vara så små som möjligt dock inte under 150 cm.

Tilläggas bör dock att en vuxen person måste finnas i bilen eftersom bilen skall köras fem meter för att rekordet ska godkännas.

Simmarna hade tränat innan rekordförsöket och alla hade var sitt nummer och en en placering i bilen så det var bara att kliva in och ta plats.



Före rekord försöket gällde det att träna så att alla visste sin plats i bilen.
En läkare fanns givetvis också på plats för att övervaka rekordförsöket

– Jag tror sådana här roliga och tokiga grjer är bra för sammanhållningen och känslan för föreningen, avslutar Sven-Bertil Mattsson.