Officiellt organ för Svenska Simförbundet
Nr. 4 April 1989.
Årg. 44. Pris: 22:-

Sim sport

REKORD - SM

MÖT Matt Biondi

VÄRLDSREKORD





SIMMA I TID!
RÄTT TID!

Det räcker inte att bara ta tiden-det måste bli rätt också! Därför gäller det att tidtagningsutrustningen är säker och lätt att hantera, även mitt i tävlingshetsen.

Den utrustningen heter Omega OSM-6, och den står för det allra senaste på området. OSM-6 är en programmerbar mikroprocessor som effektivt kontrollerar alla målplattorna och håller huvudet kallt, hur stressigt det än blir.



Ω OMEGA ELECTRONICS

Omega och IC-Control erbjuder också en totallösning: audiovisuella startsystem enligt de nya reglerna, resultattavlor och resultathantering med din persondator, liksom allt från enkla tips per telefon till handgriplig hjälp vid tävlingarna.

Uthyrning av resultattavlor och tidtagningsutrustning

IC CONTROL

Regeringsgatan 82 111 39 Stockholm Tel 08-11 85 85

PÅ VEMS VILLKOR?

Det heter i ett gammalt ordspråk att "Tala är silver - Tiga är guld". Det kanske stämmer. Att lyssna är inte heller så dumt. Särskilt som idrottens lek har blivit ett allt större allvar. Detta allvar sprider sig till snart sagt alla nivåer. Nackdelen är att allvaret lätt blir töntigt, att idrotten tappar proportionerna. Ändå är idrotten något som engagerar miljoner, som sysselsätter miljoner och som kräver miljoner.



När så mycket pengar är med i bilden, idag också i simningen med hjälp av bl a IBM, är det viktigt att den som svarar för föreställningen, denaktive, ges alla förutsättningar till en bra föreställning. Jag menar att det är väl det som publiken och TV-tittarna kommit för. I och för sig kunde det kanske vara intressant att se landets vändningskontrollanter eller tidtagare tävla sins emellan, men det är väl ändå inte det som är meningen.

Kanske skulle vi därför lyssna lite mer på den aktive. Låta honom eller henne få ta del i de förutsättningar som gäller innan beslut tas. Höra efter vad de tycker. Det fanns en gång för några år sedan något som hette Simmarnas Intresseförening, SSI. Lever den? Jag tycker inte vi skall organisera ihjäl oss. Någon måste ta och bära ansvaret för utveckling och resultat. Så är det också idag men det kommer en annan dag. Den dagen måste vi vara beredda på och börja planera för idag. Det är bara knappt 40 månader kvar till OS i Barcelona.

Vi kräver att idrottsmannen skall prestera det yttersta, gång efter gång, men ställer inte samma krav på den värld som omger den aktive.

Funktionärer, ledare, trumpetblåsare, prisutdelare och andra måste uppträda lika professionellt. Med världscupen har vi fått ett antal simmare som under en treveckorsperiod i februari uppträtt i Paris, Berlin, Bonn, Göteborg, Venedig och London. Flera har uppträtt två gånger om dagen i 14 tävlingsdagar.

Med den nya världscupen kom också nya krav in i bilden. Plötsligt fanns ett intresse från massmedierna. Världscupstävlingarna har bokstavligen kablats ut över Europa via bland andra Eurosport. Den aktive skall efter loppet ställa upp och svara på de est fantastiska frågor från allt fler pressmänniskor. En del kan simning, andra är inte simkunniga. Men ve den aktive och vare han för evigt förtappad om han eller hon inte ställer upp på rätt sätt. Våra få världsstjärnor har hittills klarat sig bra för det finns fortfarande ett drag kvar av amatörismens oskuldsfullt vita dräkt över simningen. Frågan är bara hur länge till.

De nya måste nu få utbildning. Samtidigt måste omgivningen också utbildas. Det håller inte att en simmare som tränat i månader för ett lopp, tävlat enligt ovan, sedan blir diskad för att en funktionär inte är kompetent. Servicen runt själva tävlingen från ankomst till avresa måste idag vara perfekt.

Det är fullständigt otänkbart att mästersångaren Pavarotti inför ett framträdande ställer sig i kö utanför flygplatsterminalen för att vänta på flygbussen med alla sina väskor och sedan efter bussresan står i kö vid incheckningen på hotellet. Att han därefter skall sjunga upp sig samtidigt som nsickarna bygger färdigt scendekoren är också otänkbart.

Jag vill påstå att några av simartisterna i världen på sitt sätt svarar för samma kvalitetsbevis som Pavarotti. Det är därför inte mer än rätt att de ges samma möjligheter att utöva sin konst för att tillfredställa våra behov.

Där är delar av idrotten idag. På gott och ont. Varken vi vill eller ej. Även om vi i Sverige isolerar oss på många andra sätt så måste vi välja när det gäller idrotten. Delta internaitonellt och acceptera villkoren från omvärlden eller sätta målet vid SM och tönta på i vår egen lilla värld.

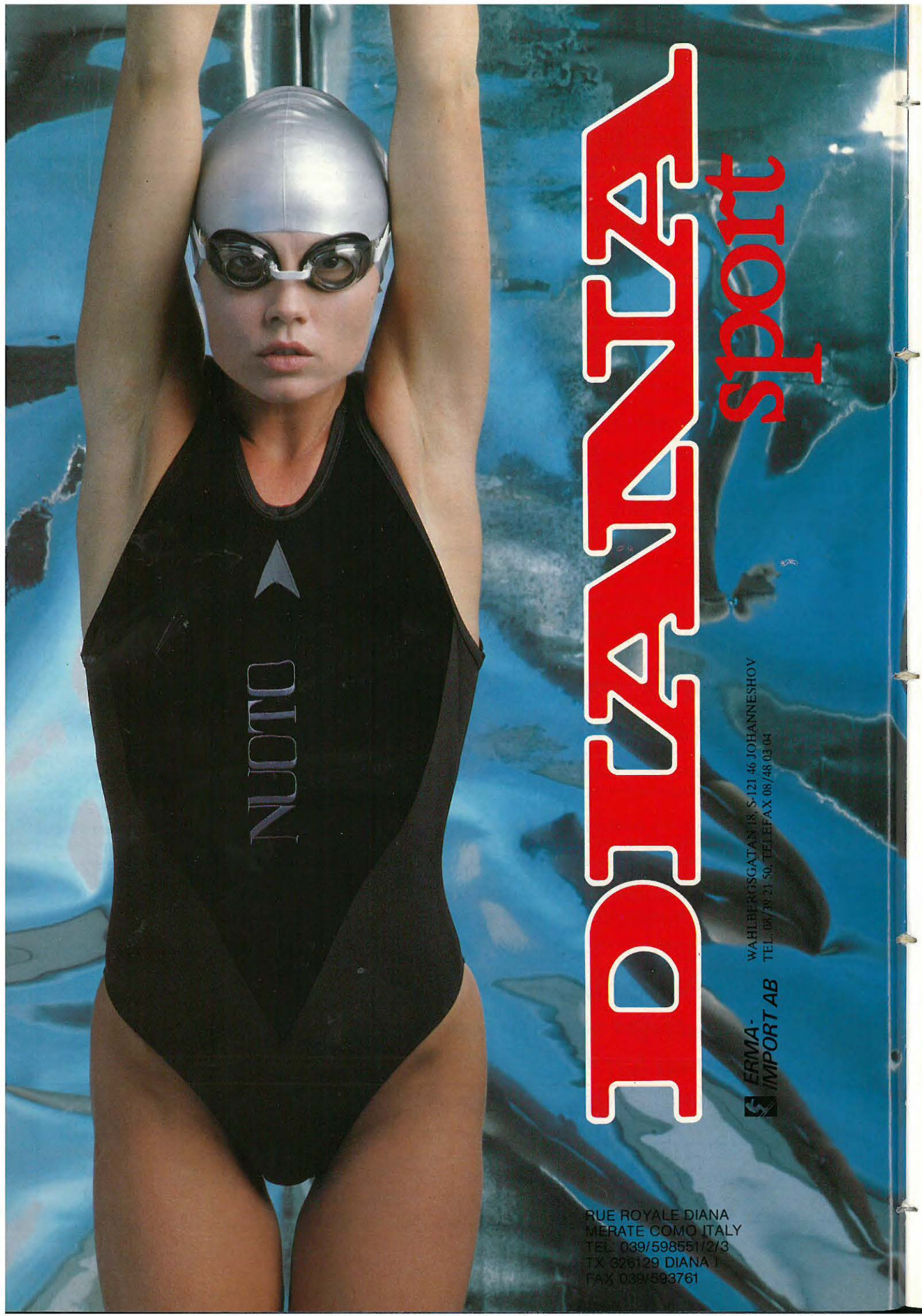
Lars-Åke Lindqvist

PS. Sedan ovanstående skrevs har jag fått uppleva SM i Malmö med allt vad det innebar. Där fanns allt. Det märktes också på de aktiva. Aldrig tidigare har sådana utsökta prestationer serverats en kunnig publik i samband med ett SM. Hela raden från personliga rekord till världsrekord. (Jo jag vet att det heter världsbästa på kort bana). Detta SM bevisade än en gång att de aktiva gör sitt när omvärlden gör sitt. Omvärlden i Malmö, från resultatspringarflickor, via allfixardamer i presstjänsten till laser- och vattenångeframkallare, arbetade mycket professionellt. Alla ställde upp för alla. Det gav resultat. Så tack Malmö.

INNEHÅLL: SIMSPORT 4 1989

*Officiellt 6 * Simnyheter med SM och annat 9 *
Simma fort - ofta 20 * Möt Matt Biondi 24 *
Swim 2000 - Träning 31 * Resultat 38 *
Anders Holmertz krönika 46*

Omslaget:: Rekordsimmare från SM: Jan Bidrman, Tommy Werner och Joakim Holmqvist var bara några. Foto: L-Å Lindqvist


NUOTO
DIANA
sport
ERMA-
IMPORT AB
WAHLBERGSGATAN 18, S-121 46 JOHANNESHOV
TEL. 08/30 21 50, TELEFAX 08/48 03 04
RUE ROYALE DIANA
MERATE COMO ITALY
TEL. 039/598551/2/3
TX 326129 DIANA I
FAX 039/593761



Sim sport

Postadress: Box 8346/402 79 Göteborg
Gatuadress: Sörhallen, Eriksbergsområdet
Telefax: 031-22 32 34
Telefon: 031-23 33 50
Chefsredaktör: Lars-Åke Lindqvist
Ansvarig utgivare: Paul Alfons
Annonser: Jaar Reklam AB 031- 44 91 30, 44 86 15

ALLT OM PRENUMERATION

Att prenumerera är ett bekvämt sätt att köpa sin tidning. Att prenumerera är att försäkra sig om att regelbundet få läsa sin favorittidning.

PRENUMERATIONSPRISER

Helår 160:- (9 utgåvor 1989, varav 3 dubbelnummer)
2 år 290:-, 3 år 435:-.
Sättes in på postgirokontonummer 98 55 05-7

PRENUMERATIONSÄRENDEN: 031-23 33 50, mellan kl. 10-12.

Teknisk produktion: Förlagspoolen Box 8346, 402 79 Göteborg Tel. 031-23 33 50.
Förlagsredaktör: Anders Wernesten.
Grafisk form: Birgitta Lindgren.
Tryck: Smp TRYCK Växjö ISSN: 0346- 1084
För ej beställt material, text och bilder, ansvaras ej. Vid eventuell beskattning av vinster i tidningens pristävlingar svarar pristagaren för denna kostnad. Denna tidnings utlåning i förvärvssyfte förbjudes.



MASTERS EM 1989

Europamästerskap i simning och simhopp för masterssimmare avgörs i år i finska Åbo, 31/8 - 3/9. Europeiska simförbundet, LEN, Finska simförbundet och de lokala simmklubbarna i Åbo, Turun Uimaseura och Työväen Uimarit, arrangerar.

De första europamästerskapen för masters simmades i Blackpool 1987 och efter historiens andra VM i Brisbane 1988 visade att mastersrörelsen växer. Bara i Åbo finns fler än 200 aktiva masterssimmare. Dessutom väljer allt fler "gamla" mästare att fortsätta med masters.

EM i Åbo simmas i Impivaara Pool, en anläggning med tre olika bassänger, tre kilometer från centrum.

Åldersindelningen blir för simning från 25 år och uppåt i femårsintervaller och i hoppningen gäller 30 år och uppåt i tioårsintervaller.

Alla anmälningar måste gå via respektive nationella förbund. Svenska anmälningar skall vara Svenska Simförbundet, Idrottens Hus, 123 87 Farsta tillhanda senast 30 juni 1989.

Marianne Sköld, Svenska Simförbundet, har all information om EM för masters, tel 08-713 60 00.

SIMTRÄNARE SÖKES

Hallsberg , Klippan
se annons

ÄNDRAD DAG

LÖDDE SPRINT LAGKAPP
i Löddeköpinge har flyttats från lördagen 15 april till söndagen 16 april.
Vilket härmed meddelas.

Föreningen Svenska Simspelen och Svenska Simförbundet inbjuder till

1989 års Svenska Simspel

den 16-18 juni i Faluns 50 m bassäng.

ANMÄLAN:
Anmälan skall göras på Svenska Simförbundets startkort med bästa uppnådda tid och simmarens födelseår samt kodnummer. Anmälan skall vara arrangörerna tillhanda senast fredagen 26 maj 1989.
Efteranmälningar godtas inte!
Startkorten sänds till:
Föreningen Svenska Simspelen
Tullkammargatan 1
791 31 FALUN
Tel 023-291 85, 106 28

ANMÄLNINGSAVGIFT
Samtidigt med att startkorten insändes, insättes på föreningens postgiro 472 85 70 - 5, 5:- per individuell start och 10:- per lagkapp. Anmälningsavgift återbetalas ej!

STARTAVGIFT
35:- för individuell start och 50:- för lagkapp insättes på föreningens pg 472 85 70 - 5 när startlistan kommer till berörd förening. Startavgiften återbetalas ej!

EUROPAMÄSTERSKAPEN
Svenska Simförbundets simkommitté har beslutat att Simspelen är enda uttagningstävling för EM 1989.

INBJUDNINGAR TILL ANDRA FÖRBUND
Vi har sänt inbjudan till samtliga europeiska förbund samt till Kanada, USA, Japan och Kina. Vi hoppas att vi genom generösa erbjudande skall få ett bra internaitonellt startfält.

ANTAL HEAT
Vi förbehåller oss rätten att begränsa antalet försöksheat.

SEEDNING
Försök enligt SM-modellen, 1500 m och 800 m frisim, direktfinal.

HANDIKAPPSIM
Vid varje finalpass kommer handikappsimning att ingå. Deltagare och grenordning fastställs av handikappidrottsförbundet.

VATTENPOLO/KONSTSIM
Vi planerar att i pausen mellan försök och final arrangera en vattenpoloturnering med inbjudna lag, samt att ha en uppvisning i konstsim.

TÄVLINGSTIDER
Försök kl 09.00. Finaler kl 17.00

INSIMNINGSTIDER
Torsdag kl 15.00 - 20-00
Fredag - Söndag 06.30 - 08.45 och 15.30 - 16.45

RUMSBOKNING
Kontakta Wasaresor, Kristina Björklund, postadress. Box 315, 791 27 Falun (tel 023-275 90). Boka i tid. Korpen har Riksstämma i Falun under samma veckoslut.

Föreningen Svenska Simspelen/ Svenska Simförbundet

GRENORDNING

Fredag 16 juni

1.	50 m	frisim, damer
2.	50 m	frisim, herrar
3.	100 m	ryggsim, damer
4.	100 m	ryggsim, herrar
5.	400 m	frisim, damer
6.	400 m	frisim, herrar
7.	100 m	fjärilsim, damer
8.	100 m	fjärilsim, herrar
9.	200 m	medley, damer
10.	200 m	medley, herrar
11.	4x100 m	frisim, damer
12.	4x100 m	frisim, herrar

Lördag 17 juni

14.	200 m	frisim, herrar
15.	100 m	frisim, damer
16.	100 m	bröstsim, herrar
17.	200 m	bröstsim, damer
18.	200 m	ryggsim, herrar
19.	200 m	fjärilsim, damer
20.	400 m	medley, herrar
21.	4x200 m	frisim, damer
22.	4x100 m	medley, herrar
13.	800 m	frisim, damer*

(*Finalheatet simmas som första gren i finalpasset.)

Söndag 18 juni

24.	200 m	frisim, damer
25.	100 m	frisim, herrar
26.	100 m	bröstsim, damer
27.	200 m	bröstsim, herrar
28.	200 m	ryggsim, damer
29.	200 m	fjärilsim, herrar
30.	400 m	medley, damer
31.	4x200 m	frisim, herrar
32.	4x100 m	medley, damer
23.	1500 m	frisim, herrar*

(*Finalheatet simmas som första gren i finalpasset.)

FRISKVÅRDEN RÖKFRI GENERATION

Nu drar En Rökfri Generation och Riksidrottsförbundet igång "RÖKFRITT LAG"!

Kampanjen kommer att pågå fram till och med juni 1990 och målet är att få så många idrottsungdomar som möjligt att inse fördelarna med rökfritt.

Konkret innebär det att lagets alla medlemmar skriver under ett kontrakt där man förbinder sig att vara rök- och snusfri, även under festliga tillfällen. Kravet är m a o att hela laget är tobaksfritt, vilket kommer att medföra att man gemensamt hjälps åt att leva upp till kontraktets innebörd.

De rökfria lagen kommer att delta i flera utlottningar där första pris är en veckas träningsläger på Bosön eller i Vålådalen.

För att förstärka identifikationen som rökfri har man tryckt upp tröjor med kampanjens logotype. Dessa tröjor kommer att synas en hel del under kampanjtiden.

Ett av kampanjens förebildslag är DIF hockey, och en av klubbens landslagsmän Håkan Södergren säger så här om kampanjen: "Jag ställer helhjärtat upp bakom RÖKFRITTLAG. Jag tror att det är ett mycket bra sätt att sporra ungdomar på. Det är viktigt att vi utövar ett positivt tryck på varandra i idrottsvärlden."

I genomförandet av kampanjen kommer En Rökfri Generation och RF att få hjälp av såväl specialförbund som ditriktsförbund runt om i landet.

Lokal massmedia kommer att förses med informaitonsmaterial för att uppmärksamma kampanjen.

Kick off för kampanjen blir i april -89, och först ut är specialförbunden fotboll, tennis, friidrott samt simning.

Kampanjens ambition är att mobilisera hela idrotts-Sverige, för hälsa - mot tobak.

En Rökfri Generation och Riksidrottsförbundet

REKORDNOTERINGAR I MASTERSSIMNING.

Bestämmelserna för rekord inom masterssimningen följer i stort de rekordbestämmelser, som gäller inom simningen och här skall inte tas upp spaltutrymme med att återge mastersreglerna i detalj. Dessa finns ju redan i stor utsträckning ute hos klubbarna, där de kan studeras av intresserade masterssimmare.

Vad, som däremot måste påpekas, är att masterssimmaren själv ibland måste agera, så att rekordnoteringen kommer till vederbörande förbund för godkännande.

Detta gäller speciellt svenska mastersrekord, som sättes vid internationella masterstävlingar i utlandet. Man kan här utgå från, att arrangören ej har någon lista över aktuella svenska mastersrekord. Om arrangemangen är sådana, att rekordbestämmelserna i övrigt är uppfyllda, räcker det med, att masterssimmaren eller dennes klubb insänder arrangörens resultatlista som bilaga till rekordanmälan till Svenska Simförbundet.

Om mastersrekord slås i svensk bassäng, bör simmaren själv kontrollera, att arrangerande förening insänder rekordanmälan. Skulle så ej vara fallet, bör masterssimmaren eller dennes klubb insända rekordanmälan i enlighet med utlandstävling ovan. Vid världsrekord och europarekord gäller stränga bestämmelser och rekordanmälningar sker via Svenska Simförbundet till FINA respektive LEN på speciella blanketter. Om Du tror Dig kapabel att slå något sådant rekord, bör Du tala med Marianne Sköld på Svenska Simförbundet, som kan sända Dig erforderliga blanketter. Dessa bör medtagas till aktuella masterstävlingar, eftersom de delvis måste ifyllas av arrangerande klubb, innan de vidarebefordras. På blanketten finns angivet de bilagor t ex åldersbevis eller fotostatkopia av pass, som skall åtfölja anmälan. Det bör betonas, att rekordanmälan skall vara FINA respektive LEN tillhanda senast 14 respektive 21 dagar efter det rekordet slagits, varför det är bråttom med anmälan.

Givetvis får man förutsätta, att en masterssimmare, som slår världs- eller europarekord i VM- eller EM-tävlingar ej behöver agera som i mindre tävlingar, men man bör kontrollera, att resultatet anmäls av arrangören.

Det kan också påpekas, att svenska rekord och världsrekord i masterssimning noteras på såväl kort som lång bana (25 resp 50 m). Europarekord noteras endast på lång bana och kan endast sättas i VM, EM eller nationsmästerskap.

Bror-Ebbe Andersson Mastersgruppen

FÖRENINGSBYTEN

Namn	Moderklubb	Ny klubb	Tävlingsklar
Roger Svensson	Brunflo Sim	SK Ägir	890201
Håkan Gül	SK Ran	Limhamns SS	890201
Patrik Flinkberg	Varberg Sim	SK Poseidon	890201
Peter Norin	Iggesunds SS	Sundsvalls SS	890203
Andreas Lidholm	Sjöbo SS	Ystads SS	890208
Maria Holmstrand	Malmö S	Vällinge Näsets SK	890209
Johan Andersson	Sydsim SK	Poseidon	890209
Per Andersson	Sydsim SK	Poseidon	890209
Henrik Johansson	Luleå SS	Upsala S	890216
Johanna Stenberg	SK 70	SK Elfsborg	890218
Petra Willman	Vansbro AIK	Falu SS	890219
Mathias Berggren	Sundsvalls SS	Bollnäs S	890219
Veronica Larsson	Umeå SS	Mölndals ASS	890223
Christer Wallin	Umeå SS	Mölndals ASS	890223
Henrik Mattsson	Södertälje SS	Karlstads SS	890224
Henrik Johansson	SK Ran	Malmö S	890224
Hanna Jacobsson	SK Laxen	Eskilstuna SS	89032
Erika Melander	Sundsvalls SS	Njurunda SS	890308
Manora Nyqvist	Kristinehamns SS	Karlskoga SF	890309
Oscar Georgii	Helsingborgs S	Upsala S	890317
Charlotte Magnusson	SK Ran	Limhamns SS	890318
Jarmo Fransilla	Åbo SK	Örebro SA	890318
Kristin Gingsjö	Malmö S	Vellinge Näsets SK	890319



SIMMARE och FÖRENINGAR

Dessa och 11 andra moderiktiga modeller ur SOLARs sportkollektion.

A Modell Melbourne. Allround-lycra med neonfärg.
Dam: 36–44 Herr: 2–7.
Flick o pojk: 116–188 cl.

B Modell Berlin. Skintight-lycra. Dam: 34–44. Herr: 2–7.
Supertunn tävlingskvalité.
Färg: svart/röd, marin/blå, lila/gul, blå/gul

C Modell Athen. 100% polyester.
Dam: 36–44 Herr: 2–7.
Flick o pojk: 116–188 cl.
Slitstark, mycket lämplig för träning.

D Modell Werner Lampe II. Skintight-lycra.
Dam: 34–44 Herr: 2–7.
Supertunn tävlingskvalité.



Beställ genom:

FS FÖRENINGSSERVICE

Södergatan 13, 252 25 Helsingborg. Telefon 042-476 22
Eller ring Bosse Hultén 040-47 32 85
och Gunilla Jöhncke 08-755 42 55

SOLAR – MÄSTARMÄRKET

SIM - SM I MALMÖ ALLTID SAMMA FEST

Laserstrålar och vattenånga, duktiga funktionärer och en erkänt snabb bassäng. Lägg till den svenska simeliten, en kunnig publik och ett efterlängtat kortbane-SM, 1988 simmades det på lång bana, och du får svenska rekord, europarekord och ett världsrekordförsök, utanför programmet, som lyckades. Förra gången SM simmades i Malmö blev det 16 svenska rekord men då var 50 m fritt en ny gren där det slogs rekord i parti och minut. Nu blev det 13 svenska rekord, europarekord och ett världsrekord. Dessutom har bredden på toppen i flera grenar blivit ännu bättre.



Jan Bidrman, bäst i Europa på 400 m medley i 25 m bassäng. Dessutom svenska rekord på 200 m medley och 200 m bröstsim. Foto: Tommy Nyhlén.

Simhallen i Malmö var fullsatt. Efter nationalsången, som illustrerades av ett laserljusspel med en vajande flagga, började finalerna.

Älvsbyn fick sitt första SM-guld genom Linda Olofsson på 50 m fritt. Hennes 26.18 räckte med två hundradelars marginal före Helsingborgs Helena Åberg. Joakim Holmqvist, Jönköping, tangerade sitt svenska rekord som han från morgonen, 22.56. Hade startordningen varit annorlunda i försöken hade det säkert blivit fler rekord, då både Göran Titus, Örebro och Per Johansson var under den gamla noteringen i sina heat.

Johanna Larsson, Mariestad, är på väg tillbaka till storformen. Hon vann 100 m rygg, 1.04.07, en sekund till godo på tvåan, Anna-Karin Persson från Kalix. De fem närmast bakom Johanna kom i mål inom loppet av 71 hundradelar, så det var jämnt i toppen.

En annan come-back svarade Södertörns Hans Fredin för när han vann herrarnas korta rygg på 57.14. Klubbkompisen Göran Sköld var tvåa, 57.93 och Clas Jonsson, Gävle, gav klubben en efterlängtad bronsmedalj, 58.08.

Damernas långdistans är en av de grenar där det inte hänt något på många år. Linda Rönnbäck, Luleå, vann 400 m fritt på 4.17.38.

Herrarnas 400 m är nästan lika tunn men där finns Motalas Anders Holmertz i topp. Fastän han tänkt simma försiktigt med tanke på en ond axel visade han redan från början vem som är bäst och simmade första hundra på 53.96. Segertiden skrevs till 3.44.58. Anders förklarade farten med att han trots axeln ville visa publiken sin kapacitet.

På damernas 100 m fjäril har Agneta Eriksson fått en värdig efterträdare i Kristianstads Anna Lindberg. Standarden på damernas fjäril har blivit bättre. Anna är bara 16 år och vann nu på 1.02.42, bara 13 hundradelar före Moras Malin Persson. Carina Johansson, Oxelösund var ytterligare sju hundradelar bakom. Agneta Eriksson var med i försöken men blev åtta, 1.04.17. Hon har börjat på Polisskolan och simningen kommer nu i andra hand, efter mer än tio år i översta eliten.

Anders Rasmusson, Helsingborg, öppnade 100 m fjäril på 25.36 och ledde efter 50 meter. På de sista tio meterna kom dock Mölndals Christer Wallin starkt, hade kraft kvar och med en perfekt målgång vann han guld, 54.30, nio hundradelar före Anders. Ändå var Christer inte nöjd efteråt.

- Nej, simningen stämde inte. Jag kände mig stel och hade svårt för att simma. Men målgången stämde bra och därför vann jag.

Helena Kälvehed, Korrugal, hade hittat storformen lagom till SM. På 200 m medley hade hon en hård match med KSLS Malin Gustavsson och Linköpings Anette Philipsson. Det var aldrig några stora skillnader mellan de tre i loppet utan Helenas frisim avgjorde. Med mycket lite marginal. För första gången simmade tre flickor i mål på tider under 2.17. Helena vann på 2.16.30 före Malins 2.16.44 och Anettes 2.16.57. Också i damernas korta medley har kvalitén ökat betydligt. Dessutom var Helena bara 1 hundradel från det svenska rekordet och 5000 IBM-kronor.

Jan Bidrman, Malmö, har länge haft som

ett första mål att bli svensk rekordhållare på 200 m medley. Hans andra mål var att simma under två minuter. I Malmö lyckades han till 50 procent. Han ledde från start till mål och fick allt att stämma. Det nya rekordet lyder på 2.00.50 och Jan var glad efteråt.

- Ja, nu är besvikelsen från OS glömd. Månaderna i Kanada under hösten hjälpte till för jag kände att jag behövde byta miljö. Jag kommer att satsa ännu hårdare mot EM och nu finns det inga regler som kan stoppa mig. Under två minuter får jag simma nästa gång.

Helsingborgsdamerna Anna Hansen, Britt-Marie Nilsson, Helena Åberg och Suzanne Nilsson fortsatte de fina frisimstraditionerna från "Sundets pärla" och vann 4x100 m fritt på 3.48.85, en dryg halvsekund före Kristianstad och bara en halvsekund från det svenska rekordet.

I herrarnas sprinterlagkapp kom två svenska rekord. Joakim Holmqvist hade simmat förstasträckan för Jönköping i försöken på 48.70 och för detta fick han ytterligare 5000 kronor från IBM. På så sätt kom han upp i 10000 första dagen, en hyfsad timpeng om man tänker på att han simmade i en dryg minut, men en dålig timpeng om man tänker på alla de timmar han lagt ner i träningsbassängen för att kunna simma så fort.

I finalen fick Sverige världens snabbaste klubblag. Borlänges Magnus Eriksson, Pär Helgesson, Jan Karlsson och Per Johansson noterade 3.17.86 vilket är svenskt rekord och också världens tredje snabbaste tid. Bara Sovjet och Västtysklands landslag har simmat fortare. Noterbart från finalen är också att Karlskronas Tommy Werner simmade sin sträcka på 47.47. Med flygande start. Det gav klubben bronset bakom Upsala S.

Damernas 800 m frisim simmades utan några större sensationer. Även på den längsta distansen vann Linda Rönnbäck, 8.46.81. Hon simmade förståndigt och avgjorde på de sista längderna då hon simmade sista hundra på 1.03.44. Ann Linders svenska rekord från 1984, 8.37.28, klarade sig ännu en gång.

Efter försöken på 200 m fritt var åtta herrar under 1.50. Göran Titus hade åttonde tid med 1.49.57. Eftersom Toy Werner strök sig med andra bästa tid, 1.46.37, enligt tränaren Ronny Juhlin kände sig Tommy inte i form och lite sliten, fick Göran ändå simma.

I försöken hade anders Holmertz passat på att bättra på klubbkassan med svenskt rekord, 1.45.30. I finalen förbättrade han sig ytterligare en gång då hann vann på 1.45.02. Michael Söderlund hade efter tolv år i landslaget simmat på personbästa i försöken, 1.46.76 och blev nu tvåa, 1.47.07. Malmös Henrik Jangwall klarade bronset med 1.48.23, en förbättring från morgone med en halv sekund.

Helena Kälvehed fortsatte att övertyga också andra dagen. På 100 m fritt var hon snabbt iväg och behöll sin ledning in i mål. 56.59 var 8 hundradelar före de båda tvåorna, Eva Nyberg, Mariestad och Malin Gustavsson, Kristianstad.

Peter Berggren, Skäret i Uddevalla, gjorde sin 29 bröstsimsstart i ett SM. Fastän han fått hård konkurrens av Hagfors Jan Stensson det senaste året, höll han undan och vann, 1.02.94 före Jans 1.03.53. En överraskning fanns på tredje plats, Täby-Sims Jonas Klang. Han har "hållit sig undan" i många år, varit med på JSM och SM men aldrig i täten. Vid JSM i Växjö 1986 hade han personbästa på 1.08.4 och före försöken i Malmö simmade han på 1.05.89. I försöken gjorde han 1.03.97. 21-åringen som alltid simmat i Täby orkade i finalen inte överträffa sig ännu en gång men blev trea med 1.04.39.

Ett svenskt juniorrekord blev det i damernas 200 m bröstsim genom Kungälvs Anna-Karin Persson. Hon hade som mål att simma under 2.30 men orkade inte riktigt. 2.31.01 lyder nya rekordtiden på.

Hans Fredin blev dubbel guldmedaljör genom att också vinna 200 m rygg, 2.04.75. Upsalas Anders Kroon, 15 år, svarde dock för finalens "festligaste" uppvisning då han var i ledningen i 150 meter. På de sista längderna tog dock Hans Fredin rutin ut sin rätt och Anders Kroon slutade fyra med 2.05.73.

Damernas långa fjärilsim, 200 m, har också fått en liten kvalitetshöjning. Carin aJohansson, Oxelösund, vann på. 2.15.33, före Malmös Anna-Lena Nilsson, 2.16.77. Även här var Moras Malin Persson med i toppen när hon blev trea på 2.17.11.

Jan Bidrman blev historisk på 400 m medley då han vann med europarekord som följd. 4.12.97 är också världens näst bästa notering genom tiderna. Bara Kanadas Alex Baumanns 4.09.64 är bättre. Jan fick allt att stämma i loppet även om han tyckte att bröstsimmet kunde gått bättre.



Joakim Holmqvist efter seger och svenskt rekord på 50 m fritt.



Anna Lindberg, KSLS, med medaljen som visar att hon är bäst i Sverige på 100 m fjärilsim.



Borlänge SS, världens snabbaste klubblag på 4x100 m frisim. Magnus Eriksson, Pär Helgesson, Jan Karlsson och Per Johansson satte svenskt rekord, 3.17.86.



Helena Kälvehed, SK Korrugal och Finspång, gjorde sitt bästa SM någonsin med guld på 100 m fritt och 200 m medley samt brons på 200 m fritt.

Han ville också visa besökande pappa Josef hur bran han kan simma. Pappa Josef var blan i ögonen efter loppet och kan nu resa hem till övriga familjen i Kladno utanför Prag med rättmätig stolthet.

Ännu ett svenskt rekord och ännu en seger för Helsingborgs damer, kom på 4x200 m frisim. Samma flickor som på 4x100 m men med annan ordning simmade i mål på 8.12.20. Jämnheten i laget var slående. Anna Hansen inledde med 2.03.11, Helena Åberg fortsatte med 2.03.04, Britt-Marien Nilsson lämnade över efter 2.03.53 till Suzanne Nilsson som avgjorde med 2.02.52.

I herrarnas medleylagkapp inträffade inga sensationer. Stockholmspolisen vann, 3.47.89 och i laget simmade Nicklas Håkansson rygg på 57.44, Rickard Wendelius bröst på 1.05.63, Stefan Pärlklo fjäril på 54.56 och Joakim Sjöholm frisim på 50.27. Joakim Holmqvist simmade sitt frisim för Jönköping på 47.48 med flygande start.

Det verkade som om Henrik Jangwall redan före start bestämt sig för att simma i mål på 15.15 på 1500 m frisim. Efter första hundra på 59.28 låg han stadigt runt 1.01. Sluttiden blev också 15.15.88. Hans-Olov Nilsson, också han Malmö KK, klarade en av publiken bejublad andraplats med 15.35.94 och Tomas Eriksson, Elfsborg, blev bronsmedaljör i kavaj med sina 15.37.04, vilket han hade klarat i förmiddagens heat.

Malin Gustavsson har hittat tillbaka till sin fina simning igen. På 200 m frisim gav hon aldrig de andra en chans utan vann på 2.01.60 före Helsingborgs överraskning Anna Hansen 2.02.39 och Helena Kälvehed, 2.02.44. Eva Nyberg var sliten och trött efter en hel vinters prestationer i världscupen och slutade fyra, 2.02.53.



Anders Holmertz tog guld på 200 m och 400 m frisim och brons på 100 m fritt. Dessutom blev det brons på 200 m medley.

Herrarnas 100 m frisim blev en av SM:s höjdpunkter. Tommy Werner hade jublande glad satt svenskt rekord i försöken, 48.45 och det fantastiska inträffade att åtta herrar simmat under 50 sekunder. Göran Titus blev ännu en gång åtta och fick stå utanför med sina 49.92.

I finalen blev det fight då de fyra snabbaste skulle få göra en världsrekordattack efter finalpassets sista gren. (Se särskild artikel på annan plats). Loppet blev också något av en antiklimax då ingen orkade simma fortare i finalen än i försöken. Tommy Werner vann dock, 48.69, före Joakim Holmqvist, 48.73 med Anders Holmertz på tredje plats, 49,28. Michael Söderlund tog den åtråvärda fjärde platsen med sina 49.3.

På damernas 100 m bröstsim hade Anna-Karin Persson ännu ett mål i sikte. Att simma under 1.10. Det fattades 39 hundradelar för att hon skulle nå målet men 1.10.38 blev ännu ett juniorrekord. Anna-Karin var också trött efter en ovanligt lång säsong med fina prestationer i världscupen. Louise Karlsson, Skäret, gick ut väldigt hårt, 33.10, och ledde vid 50 m. Hon orkade dock inte riktigt utan blev tvåa med fina 1.10.93.

Jan Bidrman hade i försöken på 200 m bröstsim varit 2 hundradelar från svenskt rekord och 5000 kronor från IBM. Det ordnade han i finalen. 2.14.85 lyder det nya rekordet och Jan var överlägsen från start till mål. Tvåan, Peter Guldbrand från Skäret i Uddevalla, var en överraskning för alla utan tränaren Leif Karlsson, som verkligen lyckats. Skäret har simmat upp till en tätposition i svensk simning och det är inte bara "gamle" Peter Berggren som tar poäng. Dessutom gör Leif ett starkt arbete vid idrottspluton där delar av landslaget finns.

Johanna Larsson försökte verkligen med att förbättra sitt eget rekord på 200 m ryggsim. Det göll i 170 meter. Sedan orka-



Helsingborgs såg till så att även damerna fick ett svenskt rekord. På 4x200 m fritt simmade Anna Hansen, Britt-Marie Nilsson, Suzanne Nilsson och Helena Åberg i mål på 8.12.20.



Tommy Werner blev oerhört glad efter segern på 100 m fritt.



Mölndals Christer Wallin vann båda fjärilssträckorna. Dessutom på bra tider och var förste svensk på länge under 2 minuter på 200 m fjäril.

de hon inte längre. Hon visade i alla fall att viljan finns. 2.15.08 var nästan fyra sekunder före tvåan Anna-Karin Eriksson, Kalix. På tredje plats kom Ystads Veronica Svensson, 15 år, som nu etablerat sig i sverigeeliten.

Christer Wallin tog sitt andra guld genom att vinna 200 m fjärilsim. Med 1.58.78 var han tredje svensk under 2 minuter, Pär Arvidsson och Thomas Lejdström är de andra, och nu är det bara en tidsfråga innan Christer slår ett av simningen älsta rekord, Pär Arvidssons 1.56.93 från 1981.

I den sista individuella grenen visade Anette Philipsson att hon fortfarande har gränser kvar att passera. Nu vann hon efter ett perfekt genomfört lopp på 4.52.14 en mycket bra tid med tanke på Anettes minimala träning under vintern. 15-åriga Ulrika Jardfelt, tureberg, svarade för en mycket stark simning och blev tvåa på duktiga 4.53.32. Även här var Veronica Svensson med i toppen då hon blev fyra på 4.56.05. Anna-Lena Nilsson tog ännu en medalj. Nu brons med 4.54.12.

Herrarnas 4x200 m fritt såg länge ut att leda mot ett svenskt rekord. Uppsalakillarna Magnus Olafsson, Ulf Eriksson, Lars-Ove Jansson och Richard Milton ville så gärna radera ut Motalas 7.21.10 och hade en möjlighet. Det höll inte riktigt utan sluttiden blev 7.22.14, bara en dryg sekund över.

I den avslutande lagkappen fick Kristianstad revansch på Helsingborgsdamerna när de vann på 4.16.93. Nina Hansen inledde med 1.06.23 mot Helena Åbergs 1.05.51. På bröstsimmet noterade KSLS Sofia Hjort 1.12.19 mot Lotta Jabelins 1.14.58. I Anna Lindberg har KSLS en tillgång och hon simmade sitt fjäril på 1.01.91 där Anna Hansen noterades för 1.03.28. Det avslutande frisimmet simmade Malin Gustavsson på 56.60 och Suzanne Nilsson var sex hundradelar långsammare. Linköpings ASS blev överraskande trea med Anette Philipsson, Åsa Hedlund, Ellenor Svensson och Annika Lindholm i laget.

Poängstriden vanns överlägset av Malmö KK. Det var en total skånedominans på SM och en uppvisning också vid sidan av och utanför bassängen.

SM-Reportage:
Text: Lars-Åke Lindqvist
Foto: Tommy Nyhlén, Bildbyrån

SIM-TRÄNARE SÖKES

Västerviks Simsällskap

söker heltidsanställd tränare med ansvar för vår totala simverksamhet.

Vi erbjuder perfekta träningsmöjligheter i en av Smålands finaste simhallar med separat hoppbassäng och styrketräningsrum. Här planerar vi för en rejäl simsportsatsning med sikte på i första hand JSM och SUM-SIM- riks.

Till vår hjälp behöver vi en tränare med gedigen teoretisk utbildning och med kapacitet att både ta vara på talang och ambition i elitgruppen och vaska fram nya talanger bland ett ständigt ökande antal unga simmare.

Till Din hjälp får Du en välfungerande styrelse och en grupp yngre tränare.

Närmare information lämnas av
Bert Wahlberg tel. 0490-175 21 (kvällstid), Inger Wall tel. 0490-119 31 (kvällstid)

Ansökan med löneanspråk och meritförteckning sändes helst före 89.05.30 till
Västerviks Simsällskap, Box 1, 593 01 Västervik

IDROTTSLÄRARE
till
KLIPPANS SIMCENTRUM

Klippans kommun och Svenska Simförbundet söker en idrottslärare på heltid till simcentraeleverna vid Klippans gymnasieskola.

Arbetsuppgifter: Undervisning i specialidrott/simning, vilket omfattar simträning, läger- och tävlingsverksamhet, elevvård, administration m.m.
Kvalifikationer: Dokumenterad erfarenhet av simträning, gärna kombinerad med idrottslärarutbildning eller annan pedagogisk erfarenhet.

Tillträde: 1989-08-01 eller enligt överenskommelse.
Upplysningar: Studierektor, Sven-Ingvar Svensson, tel. 0435-280 00, eller Rolf Karlsson, Svenska Simförbundet, 08-713 63 12.
Ansökan: Senast 1989-04-20 till Klippans skolstyrelse, Box 84, 264 00 KLIPPAN.

Borlänge Simsällskap söker ELITTRÄNARE

Vi söker en tränare på heltid med huvudsaklig uppgift att handa elitverksamheten.

Det är dessutom lämpligt att han eller hon också svarar för ledningen av klubbens kansli, (en anställd som tjänstgör 60%).

Vi erbjuder ett stimulerande arbete i en förening med god bredd, lovande elitsimmare och hög målsättning.

Borlänge ligger i en naturskön del av Dalarna och har rika möjligheter till såväl idrottsliga som kulturella aktiviteter.

Närmare information finns att få genom Staffan Mejer, ordf., tel dagtid 08-24 23 20 eller Rolf Möller, tel 0243-102 96.

Skriftlig ansökan ställd till Styrelsen för Borlänge Simsällskap, Box 3016, 781 03 Borlänge, önskas senast 1989-04-22.

IDROTTSLÄRARE
till
HALLSBERGS SIMCENTRUM

Hallsbergs kommun och Svenska Simförbundet söker en idrottslärare på heltid till simcentraeleverna på Alléskolan i Hallsberg.

Arbetsuppgifter: Undervisning i specialidrott/simning, vilket omfattar simträning, läger- och tävlingsverksamhet, elevvård, administration m.m.
Kvalifikationer: Dokumenterad erfarenhet av simträning, gärna kombinerad med idrottslärarutbildning eller annan pedagogisk erfarenhet.

Tillträde: 1989-08-01 eller enligt överenskommelse.
Upplysningar: Studierektor, Sören Carlsson, tel. 0582-802 10, eller Rolf Karlsson, Svenska Simförbundet, 08-713 63 12.
Ansökan: Senast 1989-04-30 till Hallsbergs skolstyrelse, Box 120, 694 01 HALLSBERG.

MARKARYDS KOMMUN
-aktiv, attraktiv...

SIMLÄGER I SYDVÄSTRA SMÅLAND

-Vi har simhall året runt

-Vi har tempererat utomhusbad

-Vi har vandrarhem

-Vi har skolförläggning med och utan självhushåll

-Vi har hotell

Ring badföreståndaren tel. 0433-120 78 så hjälps vi åt att plocka fram ett simläger som passar dig.

HELLAS POLO ETT RÖKFRITT LAG

Hellas pololag som vann USM 1987-1988 är ett helt rökfritt lag. Pololkillarna är representativa för polon som helhet och ställer gärna upp i kampanjen **"En rökfri generation"**, som drivs av Riksidrottsförbundet och En Rökfri Generation. I kommande nummer av Simsport presenteras de andra simdisciplinerna i Simförbundet.



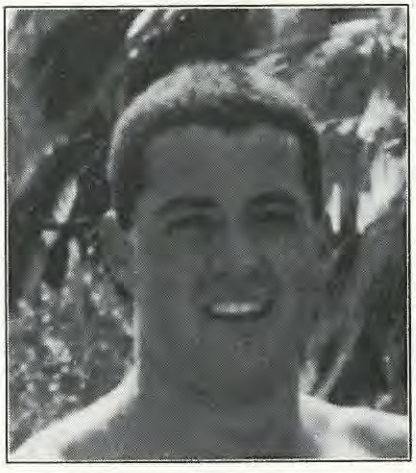
På bilden ses i övre raden fr v: Nicklas Wallin, Conny Forsgren, Glens Andersson, Per Jutner, Johan Wallenberg och Nicklas Solvang. Nedre raden fr v: Claes Juthner, Anders Persson, Fredrik Appelgren, Johan Adner och Robert Sundberg.

"ROTBORSTEN" DÖD

En av svensk simnings stora, Göran "Rotborsten" Larsson, är död. Han blev 57 år.

Göran Larsson dominerade svensk sprintersimning under 50-talet, då han 1952 tog ett OS-brons på 100 m frisim.
Han var SKK-are men också aktiv i S 02, Göteborg, där han var en av krafterna bakom klubbens framgångar.
Göran Larsson samlade på sig massor av SM- och EM-titlar på 100 m frisim men hade även europarekordet på 100 m ryggsim.

BIONDI BÄST



Simmaren Matt Biondi och friidrottaren Florence Griffith-Joyner har tidigare utsetts till 1988 års idrottsman respektive -kvinna i världen. Nu har de blivit det också hemma i USA.

De var dock mer överlägsna i världsomröstningen än de var i USA. Biondis fem guldmedaljer från OS och Griffith-Joyners tre, fick konkurrens på hemmaplan. Konkurrensen kom från simmare och hoppare. De båda var bara sex poäng före utmanarna Janet Evans på damsidan och Greg Louganis på herrsidan.

LINDESBERGS KOMMUN

MED UTMÄRKTA RESURSER FÖR SIMLÄGER mm.

50 m tempererad bassäng i Fellingsbro
Logi i olika alternativ
Konkurrenskraftiga priser
Kompletterande aktiviteter på samma område,
tennis - elljusspår - bollplaner mm

Kontakta fritidskontoret
Tel 0581 / 811 60 - 62

Söderhamn, simhallen Hällåsen
Tel. 191 81

Huvudbassäng L-formad djup 1,60- 3,80m	25x25 m,
Undervisningsbassäng	7,5x12,5 m
Barnbassäng	4x3 m
Solarium	
Cafeteria	



SIMLÄGER

För information och bokning kontakta:

SÖDERHAMN
FRITIDSKONTORET TEL.0270-750 00

DU SOM PLANERAR TRÄNINGSLÄGER



FAGERSTAHALLEN ERBJUDER SIMLÄGER ÅRET RUNT

-Sommartid i utebadet med 50 m bassäng.
-Övrig tid i vår nybyggda simhall med 25 m bassäng.
NYHET
-Båda anläggningarna öppna under sommaren.

VÄLJ BLAND FÖLJANDE ALTERNATIV:
Priserna inkluderar övernattning, frukost, lunch och middag samt samt 4 timmar träning/dag.

MASSLOGI		130:- / person och dygn
PENSIONAT	från	195:- / person och dygn
HOTELL	från	235:- / person och dygn

INFORMATION OCH BOKNING:
FAGERSTAHALLEN,
Box 600, 773 01 Fagersta
Tel. 0223 / 442 30
TURISTBYRÅN,
Tel 0223 / 131 00

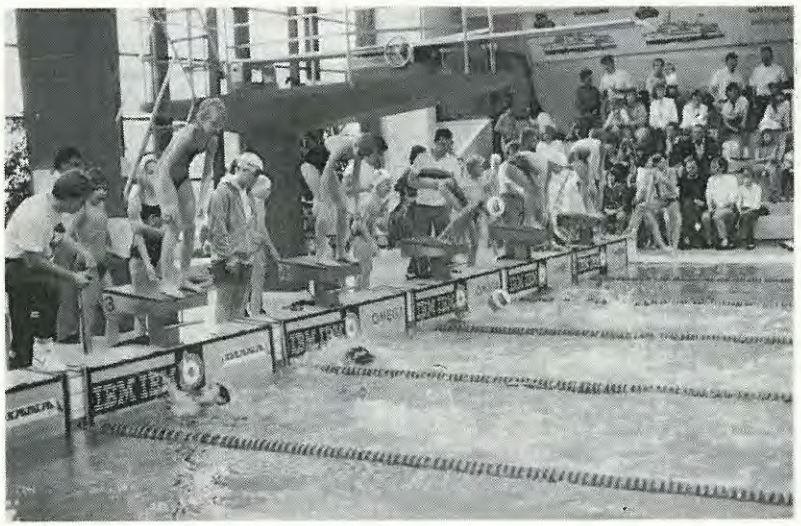
FAGERSTA TURISM

Journalen

BÄSTA 4:AN

Resultat "Bästa 4:an"

1.	Sandbäcksskolan, Sjöbo,	2.25.86
2.	Lindesborgsskolan, Tomelilla,	2.26.34
3.	Hasslarödsskolan, Osby,	2.27.46
4.	Korsavadskolan, Simrishamn,	2.30.49
5.	Mellanvångsskolan, Staffanstorp,	2.34.47
6.	Karstorpsskolan, Lomma,	2.34.70
7.	Herrestorpsskolan, Vellinge,	2.35.48



Simhallen i Helsingborg kokade under finalheatet. Viljan, glädjen och engagemanget fanns inte bara i bassängen utan också på läktarna. Det var en ren och oförfalskad glädje under några timmar.

Arrangörerna hade också utlyst en hejarklackstävling. Den vann inte Sjöbo utan Kävlingen som fast de inte hade sitt lag i final ändå hejade för fullt. Klacken från Kävlinge var lika aktiv när det gällde att heja fram de simmare från Helsingborgs S som hade uppvisning i den korta pausen mellan försök, semifinal och final. Så fick de också fina priser från Dubin till ett värde av 3.500 kr.





SKÅNESUCCÉ



Segrande Sandbäcksskolan i Sjöbo med prischecken överlämnad av Lars Axelsson, Skåne Sim. Längst t v ledaren Arne Andersson med glada eleverna Anders Larsson, Lisette Nistrup, Johan Nilsson, Sofie Persson, Johan Friberg, Malin Nilsson, Mathias Nilsson och Mattias Andersson. Segertiden blev 2.25.86, en halv sekund före Lindesborgsskolan, Tomelilla.



Alla simsätt, starter och målgångar fanns representerade i Helsingborg. Det viktigaste var att ta sig fram så snabbt som möjligt de 25 meterna i bassängen. Här fanns heller ingen märkeshysteri utan badkläder, helt enkelt, var vad som gällde. På bilden väntar halva Osbys halva lag från Hasslarödsskolan på start.





Nu har Sjöbo kommun fått svart på vitt att de har den bästa fjärdeklassen i landet. I simning. Sandbäcksskolan i Sjöbo stod som segrare när Skånes fjärdeklassare gjorde upp vid finalen i en till sista plats fylld Helsingborgs simhall den 12 mars. Det var en fest i några timmar som visade simningens idé på allra bästa sätt.

Många fina siminitiativ har kommit från Skåne, Sum-Sim, Simiaden, Seriesim och nu "Bästa 4:an".

Tävlingen är en lagkapp i simning, 8x25 m frisim, för klasslag i årsklass 4, fritt blandat pojkar och flickor. Det första försöket gjordes 1987-88 och föll väl ut. Säsongen 1988-89 har tävlingen genomförts i full skala, tillsammans med Skånes skolidrottsförbund.

28 av Skånes 32 kommuner simmade först ett kommunmästerskap för att utse kommunens bästa klass. 24 av dessa segrare kom till start i Helsingborg för att tävla om de smått fantastiska priserna. Bästa klass fick en check på 5.000 kr, tvåan fick 3.000 kr, trean 2.000 kr och fyran till och med sexan fick vardera 1.000 kr. Priserna var skänkta av Sparbanken Skåne.

Bästa 4:an är en utmärkt rekryteringstävling för simklubbarna. Detta initiativ från Skåne kan mycket väl stå som modell för Simförbundets satsning på "Bästa 3:an", som skall bli inkörsporten till simningen.

Bästa 4:an var också en utmärkt rekryteringstävling för hejarklackar. Allt var tillåtet när det gällde att öka ljudvolymen i simhallen. Så blev det också en fin PR för simningen.

Träningsläger på bästkusten.

Förlägg sommarens träningsläger till västkustkommunen Stenungsund och Sundahallen! (vid Tjörnbroarna).

ANLÄGGNING MED:

* **Idrottshall** med parkettgolv av internationella mått för bl a handboll, basketboll, volleyboll och badminton.
* **Specialhallar** för bordtennis, brottning, styrketräning, korthållsskytte samt teorisalar.
* **Simhall** med 25-metersbassäng om 8 banor inklusive redskapsrum.
* **Bowlinghall** med 8 banor samt cafeteria.

SAMT:

* **Tennisbanor:** 3 nylagda banor.
* **Friidrottsanläggning** Sprintan allvädersbanor.
* **Gräsplan.** Ett flertal gräsplaner.
* **Motionsslinga,** grusplan m m.
* **Ishall**

Förläggning i olika prisklasser kan ordnas.

Ring eller skriv till Sundahallen
444 00 Stenungsund
Tel 0303-683 72

TRÄNINGSLÄGER I STRÖMSUND

50-m utomhusbassäng med all tävlings- och tränings-utrustning.

Bra förläggning i moderna 4-bäddsstugor (med möjligheter till självhusåll). Cirka 150 meter från bassängen.

Stor samlingslokal 150 meter från bassängen för teorilektioner, samkväm eller andra samlingar.

Bra paketpris på matställen kan ordnas.

Bassängen ligger cirka 1,5 kilometer från Strömsunds centrum.

INTRESSERAD?

Ring gärna Bill Pettersson, Fritidskontoret, 0670-135 00, för mer information

Hala fötter?

'Noppy' har hundratals små nabbar på både under– och ovansidan. Du slipper halka av våta underlag, samtidigt som du får välgörande massage.



Finns i Hälsokost–, sjukvårds– och skoaffärer

Birkenstock

Box 15120, 161 15 Bromma 08 – 25 55 55

3:E KLASSARNAS JORDEN RUNT SIM



Helt Fantastiskt!

25.000 tredjeklassare från hela Sverige har simmat med Clove Jorden Runt och lite till. Tillsammans har de simmat över 40.500.000 meter.

Trots att många klasser har haft långt till bassäng och svårt att komma dit, har de deltagit med liv och lust.
Av alla kul brev som inkommit, framgår det genomgående att de som ej hade simkunniga elever i klassen vid terminens början, nu kunde rpportera att samtliga elever kunde simma efter periodens slut.

Även elever med handikapp, rörelsehinder eller synskadade har lagt undan simdynan och lärt sig simma under perioden.
Inte nog med att barnen lärt sig simma, de har också haft roliga mattelektioner med att räkna och omvandla meter, kilometer och mil, tack vare Clove.
Barometern har varit rolig att fylla i och den skapade en "vi-känsla" i klassen och uppmuntran till fin sammanhållning där alla hejade på alla.
Många föräldrar upptäckte glädjen i att simma tillsammans med sina barn. En elev som uppmuntrade sin klass att vara med i tävlingen har själv simmat 66.150 meter under perioden. En sammanfattning av tävlingen kommer från Birgitt Hartman i Askimskolan:
"Barnen har haft roligt (jag med) och skaffat sig en vattenvana som inte kan värderas i pengar."

Grattis alla 3:e klassare till fint resultat.
Berätta nu för 2:orna hur det har varit, för till hösten är det deras tur att vara med.

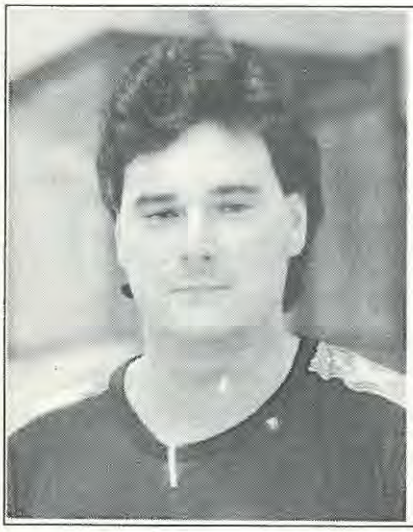
Lycka Till!

Den i vinter genomförda världscupen har aktualiserat frågan om hur ofta en simmare kan prestera bra resultat under en säsong. Vi har tidigare varit vana vid en eller två höjdpunkter under året - SM och det internationella mästerkapet. Nu har vi haft en världscup, följd av SM. Simsports Per Holmqvist har ställt frågan till några tränare och simmare.

HUR MÅNGA SIMMARE SIMMA

Matt Biondi

Med undantag för sprintarna (de kan inte simma fort för ofta) så kan du inte ha en stor tävling mer än tre gånger om året. Detta på grund av sättet som vi tränar på. Vi har berget, pyramiden, som vi ska nå upp till toppen på och sedan komma ner och toppa och raka oss. Vi måste köra slut på oss (get broken down) fullständigt för att kunna simma fort. Jag kunde antagligen simma 50 och 100 fritt kontinuerligt hela året och simma på 49,3 på 100 fritt. Men om jag vill göra 48,5 då måste jag följa pyramiden.



Thomas Löfgren - Chefstränare Järfälla Simsällskap:

Jag tror att vi svenskar kan simma fort mycket oftare än vad vi tror. Begränsningarna styrs av den mentala förmågan och den typ av tävlingsplanering/säsongsplanering som vi använder oss av. Om vi talar om världsrekord så tror jag att det går att sätta rekord två till tre gånger om året. När det gäller att nå väldigt bra resultat då kan det säkert nås 4 - 8 gånger om året. Vi svenskar rakar oss för sällan, vi är lite rädda för det. Detta kan man göra cirka fyra till sex gånger om året.

Janet Evans - Guldmedaljör OS 88:

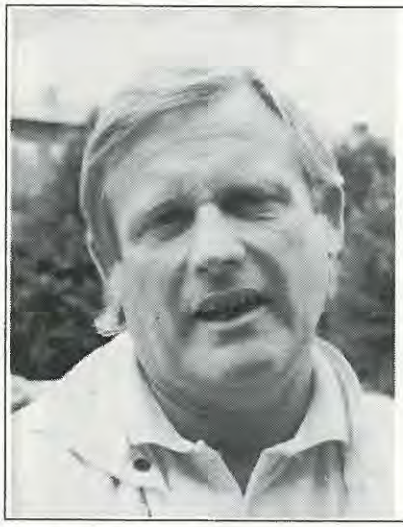
Jag tror att en långdistanssimmare kan simma riktigt fort ungefär tre gånger om året. Förra året gjorde jag mina bästa resultat vid US Open, Nationals (Amerikanska Mästerskapen) och vid OS i Söul. Inför alla andra tävlingar rakade och toppade jag mig inte men jag gjorde trots allt bra ifrån mig. Jag tror verkligen att allting beror på hur hårt man tränar mellan toppningarna.

Torsten Buhre - Landslagstränare:

Vi svenskar är fysiskt sätt bättre än vad vi tror. Det syns ju tydligt på träningsresultaten. Man kan toppa fullt ut en till två gånger om året. Kanske kan man nå toppresultat yyterligare någon gång rakad, utan att vara toppad fullt ut. Jag tror att det lätt kan bli en något söndersplittrad säsong för dom smn simmar världscuperna nu i vinter. Men samtidigt är det väldigt viktig för självförtroendet att simma snabbt många gånger om året och ett led i utvecklingen att etablera sig i världseliten.



GÅNGER KAN EN FORT UNDER ETT ÅR?



Lars-Erik Paulsson - Förbundskapten:

Man kan simma fort nästan hur många gånger som helst under ett år. Om vi tittar på en kille som Anders Holmertz så simmade han under OS- kvaltiderna på 200 och 400 meter fritt cirka 20 gånger under 1988. När det kommer till att raka sig så kan man göra det 3-4 gånger, allt beroende på personen i fråga och träningsmängden.

Randy Reese - Huvudtränare University of Florida, Landslagstränare USA:

Jag tror inte att en person kan raka sig mer än tre eller fyra gånger per år. Men om man tittar på att kunna simma nära sitt personbästa orakad, då tror jag att vi måste titta på de olika indelningarna - sprinters, medeldistans och långdistanssimmare. Jag tror att sprinters kan simma nära sitt personbästa många gånger under året. I varJe fall fler gånger än medel och långdistanssimmare. Jag tycker att långdistanssimmare kan raka sig två till tre gånger om året.
Medeldistansare tre till fyra gånger och sprinters fyra till fem gånger om året. Vad det sen gäller att simma orakad och halvtoppad men ändå simma fort tror Jag att vi kan lägga till två gånger till på varje indelning.

George Haines - Amerikansk landslagstränare:

Ja, jag vet inte när det gäller personbästa men Jag tror att man ska kunna simma fort mer än två gånger om året. Man borde kunna simma riktigt fort två till tre gånger under kortbanesäsongen och sedan kunna simma sina livs bästa tider på utomhussäsongen. Detta är vad vi alltid har gjort och vad jag har gjort i snart 30 år. De gånger som vi rakar och toppar oss fullt ut är till de Amerikanska Mästerskapen eller om de behöver kvala till dem.

Mary Wayte - Amerikansk OS-medaljör 88:

Det beror helt och hållet på vem du är och vem din tränare är. Om du är Tom Jager eller Biondi kan du nästan alltid simma fort. För mig är det två eller tre gånger om året. Om man försöker att simma fort på alla tävlingar under säsongen blir det negativt för en på slutet av säsongen eller inför ett stort mästerskap när det verkligen gäller.



Hans Chrunak - Chefstränare Helsingborgs SS:

Jag tror att en simmare kan simma fort cirka tio gånger om året, med ungefär en månads intervaller. Detta är givetvis inte så lämpligt under uppbyggnadsperioden. Om man är riktigt bra så toppar man fullt ut en gång om året till ett stort mästerskap. Vi svenskar måste bli av med tankarna att vi bara kan simma fort ett par gånger om året. Det är fel.
Hade det funnits lite pengar med i spelet så hade vi nog fått se lite snabbare simningar runt om i världen allt oftare.

Om Världscupen

Journalen

Simningens första världscup har gått i mål. Finalerna i London blev resultatmässigt bra. Arrangörerna lyckades dock ordna ett par präktiga skandaler. Damernas 400 m frisim simmades i 450 meter och herrarnas 25 meter fritt blev rena spexet med fyra starter, två lopp och simmare som själva fick välja vilken tid som skulle räknas.



Anders Holmertz vann sprintgruppen på 66 poäng före Tommy Werner, 56. Nicklas Håkansson blev sexa med 27 poäng i rygg, Jan Stensson fyra i bröst, 37, Anders Rasmusson fyra i fjäril, 25.5 och Jan Bidrman vann medleycupen på 48 poäng, en poäng före Anders Peterson. På damsidan var Eva Nyberg främst med en andraplats i sprint, 40 poäng vilket är sju poäng bakom Östtysklands Manuela Stellmach. I rygg blev Camilla Olsson sjua, 32 poäng. Anna-Karin Persson slutade åtta i bröst med 28 poäng.

Poängräkningen vållade en hel del bekymmer då ingen säkert visste hur räkningen gick till. Detta medförde sista finaldagen att Anders Peterson aldrig fick reda på förutsättningarna för seger i medleycupen. Han hade vunnit totalt om han blivit tvåa i sista loppet på 200 m medley. Nu blev han fyra med ett avstannande frisim på sista längden.

De olika grensegrarna kommer att få sina priser, en jordglob i kristall, vid en speciell ceremoni i samband med EM i Bonn.

Simningens första världscup är nu historia och redan är planerna igång för nästa. Erfarenheterna från den här säsongen har tagits tillvara. Den tidigare världscupkommittén, fyra man, agerade på egen hand men från och med nu har internationella simförbundet, FINA, tagit över ansvaret. Detta innebär att nästa världscup får en helt annan status.

Tio deltävlingar med tio olika arrangörer är redan utsedda för nästa säsong. För att få arrangera krävs att respektive arrangör till FINA betalar in 20.000 U.S dollar var. Det blir totalt cirka 1.200.000 kronor, som skall användas till prispengar. Hur den fördelningen skall ske är dock inte klart ännu.

Poängräkningen kommer att bli 9, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, till de åtta främsta. Världsrekord (50 m bana) eller världsbästa, (25 m bana) ger 3 bonuspoäng. De olika deltävlingarna är:

1. Toronto, Kanada,	30/11 - 2/12, 25 m
2. Orlando, USA,	17/12 - 19/12, 50 m
3. Perth, Australien,	5/1 - 7/1, 50 m
4. Paris, Frankrike,	3/2 - 4/2, 25 m
5. Berlin, Östtyskland,	6/2 - 7/2, 50 m
6. Västtyskland,	10/2 - 14/2, 25 m
7. Göteborg, Sverige,	13/2 - 14/2, 50 m
8. Venedig, Italien,	17/2 - 18/2, 25 m
9. Holland,	20/2 - 21/2, 25 m
10 London, Storbritannien,	23/2 - 24/2, 25 m

Tävlingarna får inte vara längre än två dagar och varje deltävling skall innehålla 24 grenar, två i varje disciplin, (sprint, distans, rygg, bröst, fjäril och medley).

De slutliga reglerna kommer att tas vid europeiska simförbundets konferens, tillsammans med representanter för FINA, i Budapest, Ungern i maj i år.

SEDAN MER ÄN 30 ÅR
berömmer simmarna

starmix

väggfasta varmluft – hårtorkar

torkar snabbt bekvämt och hygieniskt



Starmix är den fulländade servicen för alla simhallar, sporthallar, hotell, sjukhus och privat – överallt där det är höga krav på hygien och service.
Enkel installation
S – märkt, godkänd för våtutrymmen.
Finns även som handtork.

1 – fas, 220 volt
2100 W effekt
Mått: Höjd 300 mm
bredd 226 mm
djup 180 mm

Begär prospekt!

AB TOPP INDUSTRI
Box 484 701 49 ÖREBRO Tel. 019/13 61 80

KFUM KÖBENHAVN

KFUM'S svömmeafdelning i Köbenhavn

söger per 1 august 1989

CHEFTRAENER
til klubbens A hold.
Holdet traener 15-18 timer per uge på 6 dage.
Du skal stå dels for traeningen af disse, vore bedste svömmere, dels for rekrutteringen mellem de forskellige hold inden for konkurrenceafdelingen.
Vi forventer du har tid og evner til at medvirke til en omstrukturering i klubben, som vil kunne styrke vor konkurrenceafdelning.
Klubben har godt 600 medlemmer og både vort dame- og herrehold er for tiden placeret i 2. division.
Skriftlig ansögning indeholdende bl.a. angivelse af kvalifikationer og lönekrav bedes sendt til:
Sonja Anthonsen
Rodosvej 16
2300 Köbenhavn S
Danmark
senast den 15 april 1989

TRÄNINGSLÄGER I SIGTUNA

Simhallar • Idrottshall • Kursgårdar • Bra förläggning

För vidare information kontakta

Bernt Engström
0760-26291



Journalen

Möte med Matt

Ann och jag hade tillfälle att få tala med Matt Biondi under tre sköna dagar på Hawaii i januari. Vi visste redan att han är en fantastisk simmare och att han tog 7 medaljer vid OS i Söul, 5 guld och 1 silver och 1 brons. Anledningen till att vi träffades på vår klubbs anläggning, "The Oahu Club", var egentligen rent affärsmässig. Vi spelade in en video med Matt i huvudrollen. Videon kommer ut 25 juni i Japan och är en uppföljare på vår egen "How to swim" som är en storsäljare.

Matt kom med sin manager Par kes Brittain från Ad vantage International, ett företag som har många stora idrottsmän/kvinnor under sina vingar, bland andra tennisens Steffi Grafoch Stefan Edberg.

Det visade sig att Matt Biondi är en ung, intelligent man med mycket att säga. Han är inte heller rädd för att tala ut.

Matt Biondi gav intryck av att vara en sann djurvänn och en mycket miljömedveten människa när han berättade för oss om utrotningshotade delfiner och valar. Förra året simmade han med delfiner och blev starkt inspirerad av deras sätt att röra sig i vattnet. "Vi har mycket att lära som simmare och man kan lära sig ännu mer om man tittar på djuren i havet och på hur de rör sig", sade Biondi.

Han anser att nä rvi lär barn att simma så måste det viktigaste varaatt lära dem känslan och lekfullheten i vattnet i stället för att stressa 7-8 åringar att slå rekord. Matt själv började inte simma förrän i tonåren och har behållit sin lekfulla attityd hela sin fantastiska karriär. Det är allt för många simmare som tröttnar när de är 17-18år och sedan aldrig vill se åt en bassäng igen.

Jag kunde inte annat än hålla med då jag själv började simma på allvar först i 14-årsåldern och idag fortfarande tycker det är roligt i bassängen.

Matt vill gärna fortsätta att tävlingssimma, kanske till och med OS 1992 i Barcelona, men ekonomin är ett problem. Han berättar:

"Jag är mycket missnöjd med förbundets sätt att sponsra USA:s simmare. Jag är 23år och har gått ut universitetet och är "slut" som simmare eftersom jag inte har någon ekonomisk möjlighet att fortsätta. Försöker jag hitta egna sponsorer och göra något själv så blir jag motarbetad av förbundet. Som till exempel vid OS förra året. De (Amerikanska simförbundet) rekommenderade mig att ta in på hotell under OS av säkerhets- och presskäl, vilket jag också gjorde. Sedan skickade de mig en räkning på ett par tusen dollar."

Matt Biondi vill att amerikanska simmare efter 23-24 års ålder skall ha liknande möjligheter som vissa europeiska länders simmare har att kunnafortsätta simma. Att friidrottare som Carl Lewis kan kalla sig amatörer och sedan tjäna miljoner på sin idrott, tycker Biondi är orättvist:

"Vi simmare borde få samma möjligheter som de", säger Matt och fortsätter:

"Om inte vårt simförbund ändrar sin inställning och börjar tänka i nuet så är vi flera som planerar att starta en halvprofessionel simgrupp. Tom Jager och Richard Schroeder har redan visat sitt intresse av att hjälpa till."

Matt Biondi har idag en annan auktoritet som gör att han gärna säger vad han tycker. Det var också många som spärrade upp öronen när han gjorde dessa uttalanden i TV-intervjuer under hawaiidagarna.

Nåja, Matt fick lite fickpengar då han gjorde videojobbet med oss. Arvodet för en dag var 10.000 dollar, fast en del av det tog väl hans manager och Advantage Int.

Vi hoppas på ytterligare samarbete med Matt senare i år här i Japan. Han är intresserad av att komma till Japan och







planeringen är i full gång med lektioner, uppvisningar och föredrag. Nu i vår kommer vi att i sju TV-program visa Matts simning och intervjuer för att göra honom ännu mer känd för den breda allmänheten. Vårt TV-program har pågått i mer än ett år nu och har en stadig publik på 2.5 - 3 miljoner.

Under det senaste halvåret har Matt börjat känna av hur det är att vara superkändis och har så smått börjat vänja sig. Fast egentligen är han inte så värst förtjust i att skriva autografer eller att låta sig bli fotograferad. Han tycker bäst om att vara med sin märmaste vänner, sin bror och gå ut för att ta en öl eller cola i Kalifornien. Han nämner stället de brukar gå till och att de spelar "hans" musik, 70-tals Rock'n Roll.

Det är dock inte så ofta han har chansen att koppla av då vardagen består av träning, skola och träning. "Jag har ju inte ens haft tid att träffa en tjej", säger han med något som liknar besavikelse i rösten.

Världens främste simmare 1988, Matt Biondi, vet vad som krävs för att nå och sedan stanna kvar i toppen - träning, träning och åter träning.

Naturligtvis hoppas vi få se honom i vattnet i Barcelona vid nästa OS. Blir det inte som tävlingssimmare så är chansen stor att han är där som vattenpolospelare. För frågan är om det inte är vattenpolon som ligger honom närmast hjärtat.

Som ytterligare bevis på hur stor lagkänsla han har så svarar han på frågan om vilket OS-guld han är mest glad över: "lagkapperna!.

Men så har han också sin fostran i Berkeleylagen med svenskarna Bengt Baron, Thomas Lejdström, Tommy Werner och Michael Söderlund.

Glen Christiansen
för Simsport/Japan

FONDDAGS

Nu är det dags att lämna förslag på årets stipendiat i Ann och Glen Christiansens fond. Fonden, som nu är inne på tredje året, är de båda tidigare storsimmarnas Ann Linder och Glen Christiansens sätt att ge tillbaka lite av allt de fått ut av simningen.

I samband med deras bröllop instiftades fonden och det är idag en del av avkastningen som delas ut som stipendie. Ann och Glen är verksamma i Japan med simning på heltid men håller ständig kontakt med simutvecklingen i Sverige. De bidrog också verksamt till ett bra OS-läger i Japan där de hjälpte till att bereda vägen för framgångarna.

Förutsättningarna för att komma i fråga är att stipendiet skall delas ut till den junior, flicka eller pojke som befinner sig precis under landslagsnivå och som med hjälp av stipendiet kan ta det sista avgörande steget. 1987 utsågs Christer Wallin och 1988 Anna-Karin Persson. I år är det således dags för en pojke igen.

Förslag på stipendiater skall skickas till Lars Linder, Bergsjövägen 18, 41521 Göteborg.



Christer Wallin var fondens förste stipendiat och överröstes med priser av Glen Christiansen

GLÖM INTE ATT KOMMA IHÅG

Kom ihåg Mats-Åke Ohlssons minnesfond. Fonden stödjer barn och ungdom med leukemi och har under åren hjälpt många.

Mats-Åke var en mycket duktig simmare i Borlänge SS. För några år sedan avled han efter en tids sjukdom i leukemi. Hans föräldrar och Borlänge SS bildade en fond som sedan dess arbetat för att hjälpa andra drabbade.

Mats-Åke Ohlssons minnesfond
Postgiro: 58 26 88 - 8

Upplysningar lämnas avBerndt Reuithe, Vårstigen 15, 781 55 Borlänge. Tel. 0243-373 45 bost, 0243-250 00 arb.

BADMODE MED SMIDIG PASSFORM

Klokt att välja en baddräkt med LYCRA* som nu har fyra gånger bättre resistens mot klor!

Lättskött

- Skölj efter varje användning
- Tvättas i ljumt vatten med fintvättmedel
- Använd inte blekmedel
- Dropptorka

SMIDIG PASSFORM
Lycra
I VÅTT o TORRT

* Du Pont's inregistrerade varumärke dess elastanfiber

Från SK

IBM IGEN

IBM fortsätter att vara en av simlandslagets huvudsponsorer. Succén förra året med IBM-pengar för svenska rekord, OS-medalj och placeringar på världsrankingen gav en hel del god PR. Många har uppskattat systemet med belöning efter prestation.

Därför blir det också i år 5.000 kr för svenskt rekord, 25.000 för europarekord och 75.000 för världsrekord. Världsrekordet gäller för 50 m bassäng. Medaljer vid EM samt placering på rankinglistan kommer också att premieras. Dock är beloppen ännu inte klara.

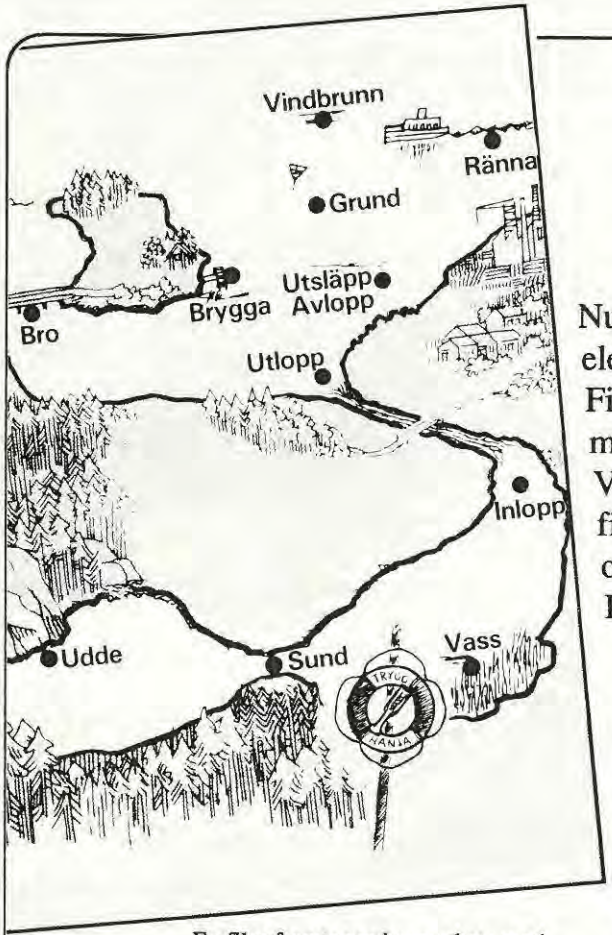
Vid SM i Malmö betalade IBM med glädje ut 115.000 kr för 13 svenska rekord och två europarekord, Jan Bidrman 400 m medley och landslagets 4x100 m lag som med sin världsbästanotering också förbättrade europarekordet. Fortsättning följer.

De taxeringsintendenter som läser detta skall veta att pengarna betalas ut till respektive klubb och ej till simmaren.

Lars-Eric Paulsson



Generalagent: Gunnar Lundström AB, Box 6081, 126 06 Hägersten. Tel. 08-709 37 00



”NÄR ISARNA LÄGGER SIG”

Nu finns en ny informationsfilm, speciellt lämpad för elever i grund- och gymnasieskolan.
Filmen ger på ett enkelt och trevligt sätt besked om hur man säkert ska förhålla sig till isen.
Videofilmen har en visningstid på 20 minuter och finns att låna på samtliga AV-centraler. Det finns också en folder och lärarhandledning, ”VÄN MED ISEN”, som går att beställa separat.

Svenska Livräddningssällskapet-Simfrämjandet

En film framtagen i samarbete med

TRYGG HANSA

Ja tack. Skicka mig foldern "VÄN MED ISEN" och lärarhandledning

Namn .....

Adress .....

Post nr ..... Postadress .....

Kupongen skickas till SLS, Sveavägen 29, 111 34 Stockholm



Renare miljö och rikare idrott- fantastisk chans att tjäna pengar till din förening

POOL 2TUSEN

Städa Sverige är ett unikt samarbete mellan Stiftelsen Håll Sverige Rent och Pool 2Tusen. Målet är att, bildlikt talat, fylla Riksdagshuset från vind till källare med skräp, dvs 150.000 m3. Den 15 april - 15 maj ska Sverige putsas i varje vrå och bli härligt vårfin. Vägverket, Bryggareföreningen, AB Gotthard Nilsson, Stena Metall AB och andra återvinningsföretag och kommuner är med. Och Kommunförbundet tycker det är en bra satsning.

- Kan vi tjäna pengar? Ja, då är vi med.

Så låter det när jag ringer runt till idrottsföreningar runt om i landet för att höra om deras intresse för STÄDA SVERIGE.

- Vi beslöt att delta eftersom det an ge pengar till föreningen, säger Kicki Dafsgård i gymnastikföreningen Hermes i Stockholm. Vi behöver mer pengar till ledare. Vi har enorma köer med barn som vill börja - en del har stått i kö i fyra år - men vi har för få ledare och för få tider i hallarna.

Intresset för Städa Sverige är inte att ta miste på. Anmälningar om deltagande ramlar in hos Pool 2Tusen, dag för dag. Det är fäktnings-, sim-, gymnastik-, varpa, boule-, sportskytte-, bågskytte-, baseboll- och softboll-, boxning-, curling-, vattenskidor-, tyngdlyftning-, skrdisko, judo-, gång-, kanot-, rugny-, frisbee- och konståkningsföreningar - ja nästan alla av Pool 2Tusens 47 idrotter finns representerade redan.

25 kronor per timma riktpris

- Det är jättekul, många ringer och har frågor berättar Lars Modin, projektledare för Städa Sverige och idrottskonsulent i Sportdykarförbundet. Det de flesta vill veta är hur mycket pengar föreningen kan tjäna och exakt när de ska ge sig ut.

- Det jag kan berätta för dem är att vi går ut med ett riktpris på 25:- per arbetad timma och person. Men det är uppdragsgivare (kommunen, företag, privatpersonen) som bestämmer hur mycket de vill betala. Vägverket håller just nu på och beräknar hur stor ersättningen ska bli per städad vägsträcka.

Pengar till klubbkassan

Kicki Dafsgård i Hermes räknar med att de ska få med minst 40 medlemmar att städa, bl a elitflickorna eftersom det är de som kostar mycket pengar. Om var och en av de 40 städar i 4 timmar kommer Hermes att bli cirka 4.000:- rikare. Eller mindre fattig, som Kicki föredrar att uttrycka det. 4.000:- som går direkt till föreningskassan och kan användas till det föreningen beslutar.

- Det vi också får många frågor om är när de ska gå ut och städa, berättar Lasse Modin. Där måste föreningen komma överens med dem man ska städa åt, när det passar dem och medlemmarna. Förmodligen blir det väl mest intensivt på helgerna, men även vardagskvällar kan vara intressanta.

Kampanjstart 15 april

Startskottet för hela kampanjen går den 15 april. Då är det dags för skåningar, smålänningar, blekingebor och hallänningar att sätta fart tror vi. Det här hänger givetvis på hur mycket snö som ligger kvar. Just nu, i slutet av januari, har vi barmark i stora delar av Sverige, så det ser lovande ut. Tanken är att vi städar i takt med att snön försvinner, dvs börjar i söder och slutar i norr. Den 15 maj ska vi ha hunnit upp till Karesuando, som då förhoppningsvis är snöfritt.

Leif Persson, ordförande i simklubben Lödde i skånska Löddeköpinge, berättar att styrelsen tyckte det lät som ett intressant projekt och vill ha mer information innan de beslutar att delta. Pengar behövs ju och han tror att det finns möjlighet att bredda engagemanget i en aktuell fråga som Städa Sverige.

- Det känns som en vettig grej att lära folk att hålla ren ti naturen. Det är en sorts markering som känns bra. Vi har visserligen en del tävlingar i april som kommer att dra en del krafter, men det här ska vi också klara.

- Nu väntar vi bara på mer information om hur städa Sverige är tänkt, vad som är nästa steg och hur det är tänkt att det ska gå till föreningen.

Jag ger tillbaks ordet till Lasse Modin;

- Vi arbetar just nu för högtryck med en kampanjhandledning, i form av en tidning, som vi sänder ut till alla föreningar i Pool 2Tusen i februari. Därefter kommer alla att få ett Nyhetsbrev med kompletterande information. Dessutom startar vecka 8 en "turne" med informationsmöten i varje län.

- Slutligen hoppas jag att föreningarna tar till vara det här fina tillfället att visa upp sig. Att bli mer känd kan ge fina effekter lång tid framöver.

Eva Bergström

LESSEBO KOMMUN
TURISM OCH FRITID

SIMLÄGER
MITT I
GLASRIKET

Bo billigt (kolla priset)
Köp glas förmånligt

Information
Kosta folkets hus
0478-500 41

GLASRIKET
The Kingdom of Crystal - Das Glasreich

TRÄNINGSLÄGER!
ETT LYCKAT LÄGER GER FRAMGÅNG.
ETT MISSLYCKAT LÄGER ÄR KATASTROF.

HÖG TID ATT BOKA VÅRENS
TRÄNINGSLÄGER!

SVERIGE • DANMARK • FINLAND
HOLLAND • TYSKLAND • ENGLAND
JUGOSLAVIEN • SPANIEN •
ITALIEN • CYPERN • MALTA
BULGARIEN • GREKLAND
FRANKRIKE
Ring för information och broschyr.



Gotia Sport
RESOR, SPECIALARRANGEMANG

031- 17 86 40 • 08 -11 60 12 • 040-793 13
060-15 83 87 • 0910-138 37

Tjänst som LÄNSKONSULENT

vid Stockholms länsförbund av SLS
förklaras härmed till ansökan ledig.
Tillträdesdag: 1 september l989.

Arbetsuppgifter:

- Administrera kurser och undervisning samt assistera kursledare.
- Ansvara för och genomföra undervisningar i islivräddning, bad ochi båtvett.
- Planera och genomföra studiedagar i plask ocn lek, simning och livräddning.
- Sprida SLS kunskap bl a genom uppsökande verksamhet.

Tjänstgöringsvillkor:

Enligt kollektivavtal med HTF.

Lön: Tjänsten är inplacerad i lönefält N 15- 20 enligt TCO-S löneplan (lägsta lön 9 730). Inom lönefältet fastställs lönen med beaktande av ålder ocn kompetens.

Tjänstgöringsplats: Länsförbundets kansli, Folkungagatan 108, Stockholm samt ute på plats i länet.

Förkunskaper: Goda kunskaper i livräddning (livräddarkurs med vidareutbildning) och simning (simlärarutbildning). God insikt i SLS säkerhetsfrämjande verksamhet.

Ansökan: Ansökan med meritförteckning och löneanspråk ska skickas senast 1 maj 1989 till: Stockholms länsförbund av SLS, Folkungagatan 108, 2 tr, 116 30 Stockholm.

Upplysningar: Lämnas av Greta Karlsson, länsförbundets kansli telefon 08 - 40 46 00.

TEORIER OCH REALITETER OM SPRINTTRÄNING

Av Matz Widerström

"Bakgrunds-fakta"

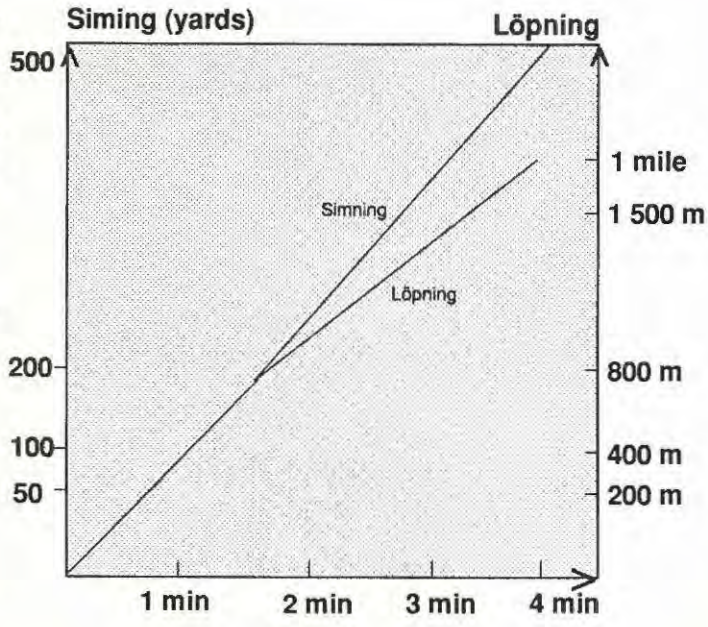
Innan jag börjar förklara lite om sprintträning,måste det understrykas att några av påståendena i denna artikel är subjektiva och vissa delar är fortfarande teorier, men som inom en snar framtid kommer att bli konkreta om simtränare vågar använda dem.

VAD ÄR SPRINT?

VARFÖR SIMMA SPRINT?

Är simningen underutvecklad i jämförelse med annan idrottsgren?

Om vi jämför världsrekorden i exempelvis löpgrenar med simrekorden får vi följande resultat. Här använder jag yardsrekorden som är lättare att jämföra med.
50 yards fritt 19,2 resp 200 m löpning 19,7
100 yards fritt 42,5 resp 400 m löpning 43,3
Här överensstämmer rekorden men på
200 yards sim 1,33 och 800 löp 1,41,7 avviker kurvan, **se figur 1.**



figur 1

Beror detta på

* fel träning hos simmaren
* fel träning av friidrottaren
* inverkan av olika miljöfaktorer vatten - luft
* fysiologiska aspekter
  * andning
  * ändrat kropsläge
  * olika arm- resp benarbete
  * ingen av ovanstående faktorer utan någon för oss okänd faktor

En kritisk granskning av dessa punkter är svår att göra objektiv, men vissa punkter bör diskuteras och belysas för att vi inom simningen skall få klarhet varför vi tränar som vi gör och vad som bör göras för att förbättra framförallt vissa delar av det som vi kallar sprint.
Naturligtvis kan den uppmärksamme läsare påpeka att 50 m fram till idag sällan tävlats och att 100 m fritt motsvarar 400 m löpning i friidrott, detta innebär inte någon extrem form av sprint. Hur som helst, tränas det alltför lite sprint hur vi än vrider och vänder på problemet.

Lever vi fortfarande kvar i de bojor som fjättrar simtränare i tankegångar att 50 m och 100 meterssimmare i princip tränar lika mycket som 1 500 m simmare och att ju mer meter, som simmas, dess bättre?

Hur kan det vara att en 400 meterslöpare, i friidrott på sin höjd tränar 1/5 av vad en 100 meterssimmare av världsklass gör? Är det vi som tränar fel eller är det friidrottaren? Tränar vi kanske maximalt men inte optimalt? Varför måste vi träna 5 timmars konditionsträning som det i de flesta fall är, när vi simmar 48,5 sek 1 ,01 ,7 min vid tävling?

Tränar vi långdistansträning och maraton när vi skall träna sprint?

Frågorna är många, en del kan vi besvara andra blir för svåra. För att få klarhet i de många frågorna behövs en liten fysiologisk genomgång. Om vi arbetar 10 sek behövs ingen kondition, ej heller vid 20 eller 30 sek, men sedan börjar det bli nödvändigt. **Se figur 2.**

Det är framförallt därför som så många simmare som inte tränat på flera år framgångsrikt kan hävda sig i lagkapper som 50-manna i Stockholm och 20-manna i Malmö med flera liknande tävlingar och detta är alltså arbete under 23 - 26 sekunder; här gäller lagen om teknik och framför allt styrka. Om vi nu snabbt fördubblar distansen till 100 m, gäller som de flesta redan vet, att 70-80 % av, den energi som vi gör av med kommer från processer i kroppen som inte använder den aeroba (den syreanvändande) motorn. Vi engagerar delar som drivs utan att syre som kommer utanför kroppen används. Det innebär att den energin redan finns upplagrad i energirika föreningar som finns i musklerna (fosfatföreningar ATP, CP) eller i syre som redan finns tillgängligt i kroppen.

Slutsats:
Vid 100 m behövs en mindre del kondition! Däremot behövs styrka, teknik, mjölksyratålighet (psykisk och fysisk) och lokalt ökad enzymaktivitet.

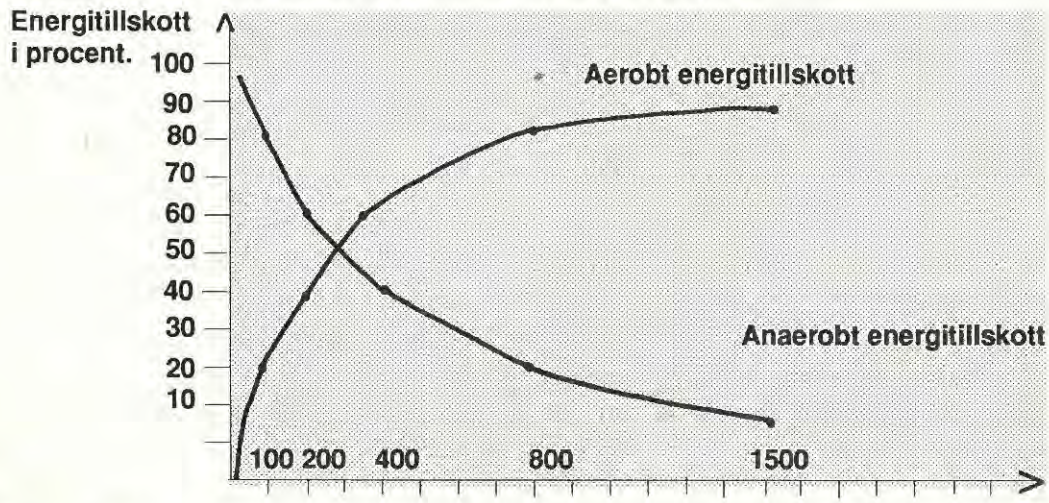
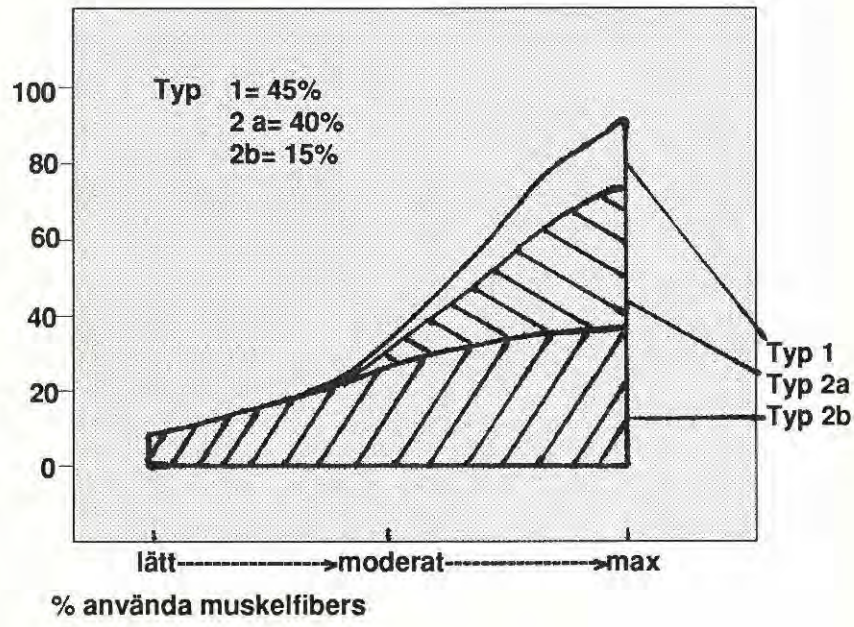


Fig. 2 visar schematiskt hur det kan tänkas fungera.

Schematisk uppbyggnad av muskelfibrerna.

För att förstå tanken med styrka behöver vi veta lite om musklerna och hur de fungerar.
Hos alla individer finns det olika typer av muskelfibrer som aretar vid olika tillfällen beroende på vilken form av arbete som utförs, hårt eller löst.

Figur .3



Muskelfibrerna är följande:

Typ I, sk röda: Långsam, uthållig fiber, utvecklar liten kraft. Träder i tunktion när syre finns tillgängligt och är nödvändig för allt långvarigt arbete, säg över 1 min - oändligt. Har sk hög aerob kapacitet (syreförbrännande).
Skidlöpare, långdistanslöpare och exempelvis 1 500 m simmare bör ha stor procentandel av denna fiber för att nå toppklass i sin gren!

Typ II, sk vita: Kan vi dela in i typ II a och typ II b.
Dessa fibrer utmärker sig genom att de fungerar
* både utan och när syre är tillgängligt
* när maximalt arbete utförs
* de utvecklar en kraft som är mycket större än typ I upp till 700 gånger
* de är inte uthålliga, orkar utföra sitt arbete under kortare perioder.

MUSKELKRAFT

Den "rampliknande" rekryteringen av muskelfiber från lätt till maximal kraftutveckling.

Vi kan se att allt eftersom kravet ökar på kraft kommer allt fler delar av muskeln att vara inkopplad.

Denna tabell visar schematiskt hur **de långsamma fibrerna typ I** kopplas in och arbetar framförallt vid lägre hastigheter eller när prestationskravet är lägre.
De snabba typ II kopplas aldrig in i arbetet förrän kravet blir större och större. Efter hand som kravet ökar kommer alla muskelceller att arbeta. Vid lågintensivt arbete endast typ I. För en sprinter är det mycket viktigt att arbetet eller kraven olta ligger nära max eller ett sk supermaxarbete (mer än 100 %) för att då få träna de fibrer som ex sprinter vill utnyttja optimalt, de är de sk snabba, vita typ II. Dessa fibrer kan ge upp till 100 gånger större kraft än de mest utpräglade röda fibrerna, långsamma typ I kan klara av.
Om tränaren eller träningsprogrammet anpassas konstant till 70- 80 % kommer aldrig de snabba fibrerna få den träning, som de skulle behöva för att kunna göra simmaren så optimalt bra, som det finns förutsättningar för.
Det går att mäta hur mycket som de olika fibrerna blir engagerade i genom att ta biopsidprov, (biopsidprov = liten bit av muskeln som plockas ut genom ett speciellt kirurgiskt instrument) där man genom färgning kan se hur mycket av det glykogen som alltid finns upplagrat i muskelcellerna används.
Vid försök visar det sig att vid sk låg intensitet på träning, är de långsammare fibrerna helt tömda vid arbetets slut. Vid högintensitetsträning är de snabba fibrerna totalt tömda. Beroende på hur intensivt arbetet utförs töms olika delar av muskelfibrerna. Typ II består av IIa och IIb, typ IIa töms först, typ IIb vid supermaxarbete.
Teoretiskt och även försöksmässigt har det även

visats sig att kroppen vid tillräcklig nerkörning, eller tillräckligt långt träningspass, tex över 2 1/2 timme tvingar muskeln att koppla in de snabba fibrerna då de långsamma redan är tömda till den milda grad att de snabba måste utnyttjas. Träningseffekten är så vitt forskarna vet inte helt klarlagd. Rent teoretiskt kan man tänka sig att de snabba fibrerna kan få en viss form av träning i dessa situationer. Vi få då också en förståelse varför långdistanstränade simmare, typ Anders Holmertz kan besitta en icke helt ofördelaktig sprinterkapacitet. Slutsatsen kan vara att när allt är tömt och utsuget av de långsamma fibrerna utnyttjas de snabba i slutet av mycket långa pass!? Träningen blir återigen maximal, men långt ifrån optimal.
Hur ofta tränas det på 100 % eller mer är det en förlegad idé att man psykiskt och fysiskt skulle orka träna emot maxhastighet alltför ofta. Helt naturligt klarar man inte av en psykisk pressad situation om uthövaren inte är psykisk stark.
För att bli fysiskt stark tränar vi 20-30 timmar i veckan år ut och år in och vet att gränser är till för att flyttas på eller krossas. Hur mycket lägger vi ner på psykisk träning. Oftast några minuter varje vecka.
Det borde vara lika naturligt att träna psyket för att bli psykiskt stark som det är när det gäller den fysiska sidan.
Det gäller att få bort gamla förutfattade meningar att träning som motsvarar syreskuld eller farttträning skulle vara så psykiskt och fysiskt påfrestande att de inte kan genomföras säsongen igenom utan endast användas som avslutning på tunga träningsmånader. Detta innebär träning av de långsamma fibrerna och framförallt: alla måste inse att träning innebär anpassning till ett på förhand bestämt mål och det gäller att utnyttja chansen att träna den del av organismen i detta fall vissa fiberuppsättningar i muskeln till det tilltänkta målet.

Vad händer med kroppen efter 1 1/2 - 2 timmars intensiv konditionsträning?

Som tidigare nämnts finns det socker (glykogen) i varje muskelcell i början av arbetet. Under det fortsatta arbetet töms efterhand muskelcellerna på sitt sockerinnehåll. Efter 1 1/2 - 2 timmar finns det inte mycket socker kvar att använda och då måste kroppen övergå till övervägande delen fettförbränning. Då fettförbränning sker måste intensiteten sänkas annars avbryts arbetet omedelbart på grund av sk hypoglykemi (för lågt blodsockervärde). Här ställs frågan? Vi är ute efter intensivt träna kraft och styrka när sprinttträning skall utföras. Kan vi göra detta efter att utövaren passerat 1 1/2 - 2 timmars ren konditionsträning? Svaret blir naturligtvis nej!
Om man simtränar 5 timmar om dagen uteslutande konditionsträning, innebär detta en total uttömning av kolhydratinnehållet i muskelcellen och chanserna att jobba mot 100 % minskas väsentligt. Var klämmer skon? Vågar inte simtränare jobba seriöst mot sprinttträning under längre perioder. Naturligtvis måste det finnas kondition, men till vilket pris? Vi får sprinters som i själva verket skulle kunna simma ännu fortare om sprinttträningen renodlades. Jag vågar påstå att det i Sverige inte genomförs någon sprinttträning. Senska tränare i allmänt har troligtvis inte samma uppfattning, men den form av sprinttträning som bedrivs i Sverige är inte sprint utan mer än en utpräglad medeldistansträning. Samma problem finns tyvärr i alla länder. Vi är inte på något sätt unika i denna situation.

Sprinttträning, vad innebär det för mig i tid, meter och organisation?

För att inte bli missförstådd vill jag understryka att sprintsim nödvändigtvis inte innebär mindre träningstimmar i vattnet, i jämförelse med en medeldistans eller långdistansträning. Det är naturligt att musklerna inte orkar hålla maximal fart hur lång tid som helst. Musklerna blir förhållandevis snabbt trötta vid maximalt arbete. Detta innebär att intensiv trän@ng inte kan upprätthålias under lika lång tid, som ren konditionsträning motsvarande långdistansträning, som en 400-1 500 m simmare måste underkasta sig för att nå toppen. Det som skiljer allra mest är den mängd meter som simmas. Personligen tycker jag inte att vi ska hänga upp oss på meterantalet utan se på hur många minuter eller timmar som man simmar. Alltför ofta är tränare, simmare och andra engagerade i simning, fixerade vid meterantalet. Måste vi simma så här många meter för att nå maximal träning? Är det så viktigt att alla, för att bli bra simmare måste simma 7 000-10 000 m/träningstillfälle till varje pris och ibland mer? Måste verkligen alla göra detta? Är det viktigast att hålla meterantalet högt eller är det kvalitén som spelar större roll under varje träningspass? Alla vet vi att alltför ofta arbetar simtränare fortfarande med barlasten från det förflutna, ju mer meter ju bättre.
Om vi återigen anknyter till andra idrotter. Hur är det med förhållandet i träningsmeter mellan en 400 m löpare och en 5 000 - 10 000 m löpare. Skillnaden mellan dessa två typer är i timantal inte så slående men om vi ser det i meter eller kilometer blir skillnaderna och intensiteten helt olika och så är det i de flesta idrotter med få undantag. Har vi fel eller de rätt? Det korrekta svaret finns naturligtvis inte, men det finns en tendens att simtränare är för extrema mot konditionsträning medan friidrottslöpare upp till 400 m kanske tränar lite för lite. Det är personliga funderingar som ingen till 100 % kan säga är rätt eller fel, men av allt att döma arbetar simningen på fel nivå när det gäller sprinttträning.

Sprintsimning för mig innebär följande.

a) Simma distanser i serier upp till 200 m, inte längre.

Om jag vill träna ska jag anpassa min kropp, till ett på förhand bestämt mål. I detta fall innebär det en maximal och optimal insats mot de distanser jag simmar, 50 eller 100 m. Jag ska utnyttja min kropp till maximum mot den anpassning som träning innebär. Om man förtydligar detta kan man mer precis säga, vill jag bli bra på 100 m måstejag simma mycket 100 m, vill jag bli bra på simning ska jag i första hand simma och inte träna löpning!

b) Styrka = hastighet.

Styrka kan genomföras på land och i vattnet. Sprintträning måste arbeta mot styrka, ingen styrka på land kan ske isolerat utan måste följas upp i vattnet. I första hand försöker vi skapa ett så stort motstånd som möjligt för simmaren utan att vattenläget eller tekniken förändras vid styrketräning i vattnet. Här möter vi stora svårigheter men, med rätt träningsteknik kan man åstadkomma mycket. Ett bra exempel på denna typ av vattenstyrkaträning är simning med gummislangar som är fästade i en avbärararrem runt midjan på simmaren och den andra ändan fästad i tex en startpall eller annan fästanordning på bassängkanten.
Ett annat exempel på styrketräning i vatten är att simma med sk dolme om den inte har för stor flytkraft. Det är viktigt att understryka att simning med dolme inte är allmänn konditionsträning, utan styrketräning och lokal konditionsträning för armarna. Hastigheten är den viktiga faktorn. För att uppnå hög hastighet och stort motstånd måste vilan vara väl tilltagen. För kort vila medför minsBad hastighet och därmed minskad belastning, därav får vi sämre styrketräning. Vill jag uppnå kondition och inte styrka väljer vi andra starttider och simmar utan dolme och andra redskap som man kan tänkas använda för att hindra simmaren att simma med benen. "Sprinters behöver mycket mer styrketräning än medel- och långdistanssimmare".

c) Sprintsimmare simmar mycket broken.

Med broken menar jag serier som 20x100m uppdelat i ex 50 m + 50 m med 5-10 sekunders egen vila mellan 50 m distanserna i det hela 100 metersloppet, alternativt bestämd starttid på tex 30, 35 eller 40 sekunder efter det första 50 metrarna. När man simmat hela 100 m loppet startar man igen efter ca 20 sekunder efter målgång. Målgång på 1 min 10 sek innebär start på 1 min 30 sek. Även ex som 100 m + 100 m eller 25 m + 25 + 25 + 25 med 5-10 sekunders egen vila eller som ovan beskrivits, med bestämda starttider efter varje 25 m lopp kan användas. Detta kan varieras i det oändliga. Vi når på detta sätt farter över 100 % på hela 100 m distansen.

d) Längre serier men med korta distanser.

I första hand tänker jag på serier som 20, 30, 40 och 50 x 25 m med maxfart start 25-35 sekunder. Detta kan simmas som både armsim, bensim och sammansatt simning.
För att träna simning med så lite andning som möjligt vilket är en förutsättning på extremt korta lopp kan man använda sig av ovan nämnda serier. Vi får då framförallt en psykisk men även till vissa delar fysisk anpassning att under pressande situationer hålla andningen.

e) Längre vila

Det är viktigt för tränaren, att våga låta simmaren vila länge vid farttträning, Samtidigt är det viktigt att ge simmaren insikt i det betydelsefulla att han eller hon lyckas hålla uppe farten mot optimal hastighet vid serier som tex 20x50 m med start 1 min 30 sek-2 min. Har simmaren ett personligt rekord på 23-25 sek måste simmaren försöka hålla en hastighet som motsvarar 26 ,0 - 28,0 absolut inte sämre.
Det är mycket svårt men psrintträning är som vi redan nämnt något av det tuffaste man kan ge sig in på. Andra ex är 10 x 100 m start 2 min 30 sek - 3 min där man helst inte bör ligga mer än 5 sek från personligt rekord. "Detta är fart=styrka, som ger snabbhet".

f) Kondtionsträning är naturligtvis ett måste även för en sprintsimmare.

Vi vet att mellan 10 - 40 % av den totala energin som omsätts kommer från de aeroba processerna. Med andra ord de rent konditionsmässiga delarna av kroppsmotorn.
Vi vet alla redan om dessa olika konditionsbefrämjande serier, som hjälper oss fram mot maximal syreupptagning. Det är serier som 20 x 50, 20 x 100, 10 x 200, m fl. Naturligtvis är vilan i dessa serier mycket mindre än vid de rena sprintserierna. På ett 100 m lopp som tar ca 1 min bör vilan inte överskrida 15 - 20 sek. Konditionsträning är styrketräning för hjärtat och det är lika viktigt att man som vid styrketräningsserierna håller upp en så hög belastning som möjligt, i detta fallet för hjärtmuskeln.

g) Vändningar, starter och frånskjut.

Det är av yttersta vikt att sprintsimmare jobbar optimalt i vändningar och starter under träningspassen. På kortare sträckor ska men eftersträva att aldrig andas innan eller strax efter vändningar. Det är också viktigt att simmaren vid målgång lär sig att simma maximalt de sista metrarna utan att andas. En annan viktig detalj som ofta försummas är att studera tidsåtgången vid starter, vändningar och målgångar. Här slarvar vi lite till mans och försöker utan att vara objektiva tala om rent subjektivt hur fort man tycker att en vändning eller start har avlöpt. Det gäller att matcha dessa moment med hjälp av klocka. Slutligen när det gäller starter finns det all anledning att låta simmarna starta uppifrån mitt inne i serier för att på så sätt verkligen träna starter dagligen.

h) Intensifiera syreskuldträningen.

Träna många utpräglade fartpass, syreskuldspass eller vad ni nu vill kalla dessa träningstillfällen för. Min uppfattning är att det behövs åtminstonde ett till två fartpass i veckan om man tränar tex 9 - 10 gånger/vecka, dock minst ett. Det är naturligtvis viktigt att tränaren har rätt fingertoppskänsla för både sina simmare och när han ska använda fartpassen.
Fartpass är som vi alla vet oerhört nedbrytande om man kör dem för ofta och naturligtvis helt meningslösa om simmaren inte orkar hålla upp farten.

Kan muskelfiberuppsättningen ändras?

Sprintsimmare strävar mot fart i rätt doser. Optimal fartträning producerar snabba, starka sprinters. Samtidigt gäller det att utveckla rätt träning för rätt, uppsättning muskelfibrer. De senaste vetenskapliga rönen talar allt oftare för att idrottsmännen har möjlighet att ändra sina muskellibreruppsättningar, inom vissa gränser. Man har hävdat att de vita, snabba fibrerna typ II fibrer skulle kunna splittras upp och på så sätt bli flera vid arbete med hög intensitet och fart. Om vi däremot jobbar mot distansträning kan övergångsformer av vita fibrer adaptera till en funktion som liknar de röda långsamma fibrerna. Det är alldeles självklart att sprintträning kan varieras oändligt mycket men hårt genomförd plan för sprinters måste genomföras ifrån en ganska tidig ålder så att idrottsmannen kan utvecklas så optimalt som möjligt. Det finns en tes som ofta citerats och som lyder "för att bli duktig 100 m simmare måste man först lära sig simma 1 500 m", detta är lika fel som att påstå att sprintsimning måste tränas lång tid innan vi lär långdistansträning.

Min bestämda uppfattning är att vi behöver fler och bättre sprinters. Dessutom är endast en bråkdel av våra tävlingslopp inriktade på icke sprintsim.

50 m FRISIM
VR Damer 24.94 TAMARA COSTACHE, ROM, 1987. BONN
VR Herrar 21.84 MATT BIONDI, USA, 1987, INDIANAPOLIS
ER Damer 24.94 TAMARA COSTACHE, ROM, 1987, BONN
ER Herrar 21.89 DANO HALSALL, SUI, 1986, GENEVE
SR Damer 25.68 HELENA ÅBERG, HELSINGBORGS S, 880205, LUND
SR Herrar 22.56 JOAKIM HOLMQVIST, JÖNKÖPINGS SS, 890317, MALMÖ

100 m FRISIM
VR Damer 53.99 BIRGIT MEINEKE, GDR, 1983, INDIANAPOLIS
VR Herrar 48.20 MICHAEL GROSS, FRG, 1988
ER Damer 53.99 BIRGIT MEINEKE, GDR, 1983, INDIANAPOLIS
ER Herrar 48.20 MICHAEL GROSS, FRG, 1988
SR Damer 55.25 AGNETA ERIKSSON, VÄSTERÅS SS, 821219, GÖTEBORG
SR Herrar 48.33 TOMMY WERNER, KARLSKRONA SS, 890319, MALMÖ

200 m FRISIM
VR Damer 1.56.35 BIRGIT MEINEKE, GDR, 1983, INDIANAPOLIS
VR Herrar 1.43.95 GIORGIO LAMBERTI, ITA, 1988, BONN
ER Damer 1.56.35 BIRGIT MEINEKE, GDR, 1983, INDIANAPOLIS
ER Herrar 1.43.95 GIORGIO LAMBERTI, ITA, 1988, BONN
SR Damer 1.59.15 AGNETA ERIKSSON, VÄSTERÅS SS, 821218, GÖTEBORG
SR Herrar 1.45.02 ANDERS HOLMERTZ, MOTALA SS, 890318, MALMÖ

400 m FRISIM
VR Damer 4.02.05 ASTRID STRAUSS, GDR, 1987, BONN
VR Herrar 3.41.74 GIORGIO LAMBERTI, ITA, 1988, BONN
ER Damer 4.02.05 ASTRID STRAUSS, GDR, 1987, BONN
ER Herrar 3.41.74 GIORGIO LAMBERTI, ITA, 1988, BONN
SR Damer 4.11.92 SUZANNE NILSSON, S 02. 860124. MALMÖ
SR Herrar 3.42.98 ANDERS HOLMERTZ, MOTALA SS, 871212, MONACO

800 m FRISIM
VR Damer 8.15.34 ASTRID STRAUSS, GDR, 1987, BONN
VR Herrar 7.38.75 MICHAEL GROSS, FRG, 1985, BONN
ER Damer 8.15.34 ASTRID STRAUSS, GDR, 1987, BONN
ER Herrar 7.38.75 MICHAEL GROSS, FRG, 1985, BONN
SR Damer 8.37.28 ANN LINDER, GKKN, 840212, BONN
SR Herrar 7.58.08 STEFAN PERSSON, MALMÖ KK, 870412, LINKÖPING

1500 m FRISIM
VR Damer 15.43.31 PETRA SCHNEIDER, GDR, 1982, INDIANAPOLIS
VR Herrar 14.37.60 VLADIMIR SALNIKOV, URS, 1982, GÖTEBORG
ER Damer 15.43.31 PETRA SCHNEIDER, GDR, 1982, INDIANAPOLIS
ER Herrar 14.37.60 VLADIMIR SALNIKOV, URS, 1982, GÖTEBORG
SR Damer 16.24.22 ANN LINDER, GKKN, 831202, MALMÖ
SR Herrar 14.59.47 STEFAN PERSSON, MALMÖ KK, 870412, LINKÖPING

4x100 m FRISIM
VR Damer 3.38.77 ÖSTTYSKLAND, GDR, 1987, MONTE CARLO
VR Herrar 3.14.00 SVERIGE, SWE, 890319, MALMÖ
ER Damer 3.38.77 ÖSTTYSKLAND, GDR, 1987, MONTE CARLO
ER Herrar 3.14.00 SVERIGE, SWE, 890319, MALMÖ
SR Damer 3.46.13 SVERIGE, SWE, 861213, MALMÖ
SR Herrar 3.14.00 SVERIGE, SWE, 890319, MALMÖ
SR Damer 3.48.32 KRISTIANSTADS SLS, 1987
SR Herrar 3.17.86 BORLÄNGE SS, 890317, MALMÖ

4x200 m FRISIM
VR Damer 7.58.74 USA, 1981, GAINESVILLE
VR Herrar 7.05.17 VÄSTTYSKLAND, FRG, 1986, BONN
ER Damer 8.00.08 ÖSTTYSKLAND, GDR, 1985, ROSTOCK
ER Herrar 7.05.17 VÄSTTYSKLAND, FRG, 1986, BONN
SR Damer 8.11.00 SVERIGE, SWE, 850213, HELSINGBORG
SR Herrar 7.19.30 SVERIGE, SWE, 810409, SÖDERTÄLJE
SR Damer 8.12.20 HELSINGBORGS S, 890318, MALMÖ
SR Herrar 7.21.10 MOTALA SS, 1986

100 m RYGGSIM
VR Damer 59.89 BETSY MITCHELL, USA, 1987
VR Herrar 54.20 DIRK RICHTER, GDR, 1985, S'HERTOGENBUSCH
ER Damer 59.97 KRISTIN OTTO, GDR, 1983, INDIANAPOLIS
ER Herrar 54.20 DIRK RICHTER, GDR, 1985 S'HERTOGENBUSCH
SR Damer 1.02.91 JOHANNA LARSSON, MARIESTADS SS, 871212, MONACO
SR Herrar 54.50 BENGT BARON, SK KORRUGAL, 810404, LINKÖPING

200 m RYGGSIM
VR Damer 2.07.74 CORNELIA SIRCH, GDR, 1983, INDIANAPOLIS
VR Herrar 1.56.60 TAMAS DARNYI, HUN, 1987, BONN
ER Damer 2.07.74 CORNELIA SIRCH, GDR, 1983, INDIANAPOLIS
ER Herrar 1.56.60 TAMAS DARNYI, HUN, 1987, BONN
SR Damer 2.12.80 JOHANNA LARSSON, MARIESTADS SS, 880207, LUND
SR Herrar 1.59.79 BENGT BARON, SK KORRUGAL, 810403, LINKÖPING

100 m BRÖSTSIM
VR Damer 1.07.05 SILKE HÖRNER, GDR, 1986, BONN
VR Herrar 59.75 ADRIAN MOORHOUSE, GBR, 1987, BONN
ER Damer 1.07.05 SILKE HÖRNER, GDR, 1986, BONN
ER Herrar 59.75 ADRIAN MOORHOUSE, GBR, 1987, BONN
SR Damer 1.09.03 ANNELIE HOLMSTRÖM, SPIF, 860126, MALMÖ
SR Herrar 1.01.60 GLEN CHRISTIANSEN, GKKN, 810917, GÖTEBORG

200 m BRÖSTSIM
VR Damer 2.22.92 SUSANNE BÖRNICKE, GDR, 1989, BONN
VR Herrar 2.08.82 VICTOR DAVIES, CAN, 1987, BONN
ER Damer 2.22.92 SUSANNE BÖRNICKE, GDR, 1989, BONN
ER Herrar 2.09.81 NICK GILLINGHAM, GBR, 1989, BONN
SR Damer 2.29.87 ANNELIE HOLMSTRÖM, SPIF, 860125, MALMÖ
SR Herrar 2.14.85 JAN BIDRMAN, MALMÖ KK, 890319, MALMÖ

100 m FJÄRILSIM
VR Damer 58.91 MARY T MEAGHER, USA, 1981, GAINESVILLE
VR Herrar 52.90 MICHAEL GROSS, FRG, 1984, OFFENBACH
ER Damer 59.35 KORNELIA GRESSLER, GDR, 1985, ROSTOCK
ER Herrar 59.20 MICHAEL GROSS, FRG, 1984, OFFENBACH
SR Damer 1.00.73 AGNETA ERIKSSON, VÄSTERÅS SS, 880213, BONN
SR Herrar 53.17 PÄR ARVIDSSON, SK KORRUGAL, 810408, SÖDERTÄLJE

200 m FJÄRILSIM
VR Damer 2.05.65 MARY T MEAGHER, USA, 1981, GAINESVILLE
VR Herrar 1.54.78 MICHAEL GROSS, FRG, 1984, BONN
ER Damer 2.07.18 INES GEISSLER, GDR, 1982, GAINESVILLE
ER Herrar 1.54.78 MICHAEL GROSS, FRG, 1984, BONN
SR Damer 2.12.83 ANNELIE WENNBERG, SPÅRV GoIF, 810403, LINK.
SR Herrar 1.56.93 PÄR ARVIDSSON, SK KORRUGAL, 810405, LINKÖPING

200 m MEDLEY
VR Damer 2.10.60 PETRA SCHNEIDER, GDR, 1982, GAINESVILLE
VR Herrar 1.58.18 PABLO MORALES, USA, 1987
ER Damer 2.10.60 PETRA SCHNEIDER, GDR, 1982, GAINESVILLE
ER Herrar 1.59.12 VADIM YAROSCHUK, URS, 1987, MONTE CARLO
SR Damer 2.16.29 ANETTE PHILIPSSON, LASS, 821127, VÄSTERÅS
SR Herrar 2.00.50 JAN BIDRMAN, MALMÖ KK, 890317, MALMÖ

400 m MEDLEY
VR Damer 4.31.36 NOEMI LUNG, ROM, 1987, PARIS
VR Herrar 4.09.64 ALEX BAUMANN, CAN, 1987, MONTREAL
ER Damer 4.31.36 NOEMI LUNG, ROM, 1987, PARIS
ER Herrar 4.12.97 JAN BIDRNAN, SWE, 890318, MALMÖ
SR Damer 4.47.05 ANETTE PHILIPSSON, LASS, 870412, LINKÖPING
SR Herrar 4.12.97 JAN BIDRMAN, MALMÖ KK, 890318, MALMÖ

4x100 m MEDLEY
VR Damer 4.02.85 ÖSTTYSKLAND, GDR, 1983, INDIANAPOLIS
VR Herrar 3.37.36 USA, 1987, MONTREAL
ER Damer 4.02.85 ÖSTTYSKLAND, GDR, 1983, INDIANAPOLIS
ER Herrar 3.37.96 VÄSTTYSKLAND, FRG, 1987, BONN
SR Damer 4.12.13 SVERIGE, SWE, 821219, GÖTEBORG
SR Herrar 3.43.29 SVERIGE, SWE, 810408, SÖDERTÄLJE
SR Damer 4.14.56 STOCKHOLMSPOLISENS IF, 1984
SR Herrar 3.46.60 HELSINGBORGS S, 1987

GOLDEN-CUP
SPORTSWEAR FROM TRIUMPH INTERNATIONAL

VÄRLDSCUPEN, SIMNING 1988-1989 SLUTSTÄLLNING

WOMEN SPRINTS

Stellmach M, GDR,	47
Nyberg E, SWE,	40
Thompson J, USA	37
Dittmann R, GDR	34
Friedrich H, GDR	32
Schulze S, GDR	28
Sterkel J, USA	22
Jensen G, DEN	21
Higson A, CAN	20
Jacobsen M, DEN	20
Topham K, CAN	19

WOMEN DISTANCE

Wurzburger D, CAN	54
Holland E, CAN	34
Muller G, GDR	33
Stlauss A, GDR	27
Melchiorri M,ITA	22
Sallee M, CAN	20
Bensimon L FRA	19
Dalby I, NOR	19
Sossi C, ITA	18
Buchse P, GDR	17
Hayes A, USA	16
Janssens C, BEL	16
Ortwig S, FRG	16

WOMEN BACK

Andersen A-M, CAN	61
Barnes A, CAN	40
Mahoney A, USA	39
Egerszegi K, HUN	38
Eichhorst A, GDR	33
Gribben N, CAN	33
Olsson C, SWE	32
Barr B, USA	31
Deakins J, GBR	30
Vigarani L, ITA	26
Sperka M, GDR	4

WOMEN BREAST

Brownsdon S, GBR	62
Higson A, CAN	61
Bornike S, GDR	57
Giguere N, CAN	38
Nisiro A,ITA	36
Cloutier G, CAN	34
Brendel D, GDR	29
Persson A-K, SWE	28
Bogomilova T, BUL	25
Hohmann M, ENG	20
Rex A, GDR	20

WOMEN FLY

Weigang B, GDR	50
Caer M, CAN	47
Scarborough M, GBR	47
Nord K, GDR	33
van Bentum C, HOL	25
Shito R, JPN	24
Schuster S, FRG	23
Jacobsen M, DEN	21
Sievert C, GDR	21
Foot C, ENG	20
Thompson J, USA	17

WOMEN IND.MEDLEY

Brownsdon S, GBR	60
Hunger D, GDR	50
Higson A, CAN	39
Muis Mar, HOL	27
Bornike S, GDR	23
Meier C, GOR	23
Nord K, GDR	21
Felotti R, ITA	19
Muis Mild, HOL	19
Lin L CHN	18
Petlicevic A, YUG	18
Poulsen A, DEN	18

MEN SPRINTS

Holmertz A, SWE	88
Werner T, SWE	58
Fibbens M, GBR	53
Gleria R,ITA	34
Volery S, SUI	33
Foris M, CAN	30
Phillips M, CAN	28
O'Hare T, CAN	24
Crocker S, USA	22
VanderMeulen G, CAN	20
Woolhouse M, CAN	20

MEN DISTANCE

O'Hare T,CAN	59
VanderMeulen G.	42
Gotze M, FRG	33
Housman G, AUS	29
Calmasini F, ITA	27
Dassler U, GDR	27
Taylor H,CAN	23
Boyd K GBR	22
Wilson I, ENG	18
Henkel R, FRG	18
Jorgensen L, USA	18
Parenti E, CAN	18
Trevisan M, ITA	18

MEN BACK

Robins G, GBR	38
Tewksbury M, CAN	38
Zabolotnov S, URS	29
Mihalev G, BUL	28
Webel T, GDR	28
Håkansson N, SWE	27
Cullen S, IRL	28
Cockcroft C, ENG	23
Selkov V, URS	23
Deutsch T, HUN	20
Battistelli S, ITA	18
Weatherford D, USA	18

MEN BREAST

Cleveland J, CAN	59
Gillingham N, GBR	52
Poswiat C, GDR	45
Stensson J, SWE	37
Guttler K HUN	27
Campbell I, SCO	26,5
Dekker R, HOL	28
Suominen P, FIN	23
Hernandez P, CUB	20
Chen J, CHN	18
Debnar T, HU	17
O'Toole G, IRL	17

MEN FLY

Ponting T, CAN	70
Fibbens M, GBR	38
Kelly J, CAN	28
Rasmusson A, SWE	25.5
Gutzeit B, FRA	23
Henter F, FRG	22
Herrmann M, FRG	22
Hoffmann C, FRG	22
Jones T, GBR	22
Rudolph N, GDR	20
Parenti E, CAN	17

MEN IND. MEDLEY

Bidrman J, SWE	48
Peterson A, SWE	47
Sheehan J, CAN	34
Kuhl P, GDR	32
Hladky J, FRG	27
Meldrum M, CAN	27
Rankin M, USA	24
Kelly J, CAN	22
Hannemann R, GDR	21
Bermel P, FRG	18
Lefevre F, FRA	18

POLOTABELLER

Elitserien, herrar
Tabell efter grundserien

1. SKK	14	14	0	0	217 -	93	28
2. SPIF	14	9	0	5	181 -	112	18
3. SK Ran	14	8	2	4	156 -	103	18
4. S 02	14	9	0	5	162 -	134	18
5. Västerås SS	14	7	1	6	151 -	117	15
6. Tunafors SK	14	5	1	8	134 -	150	11
7. LUGI	14	2	0	12	74 -	198	4
8. Järfälla S	14	0	0	14	87 -	255	0

Skytteligan:

1. Mats Nilsson, Ran	43
2. Fredrik Österlund, VSS	38
3. Claudiu Rusu, S 02	37
4. Jari Penttinen, SKK	26
5. Peter Ehlinger, TSK	34
6. Kenneth Eriksson, SKK	33
6. Jonny Larsson, VSS	33
6. Hans Öberg, SPIF	33
9. Jörgen Lindborg, Ran	30
10 Andreas Hartzell, SPIF	26
10 Roger Johnsson, S 02	26
10 Christer Stenberg, SPIF	26

Elitserien, damer
Tabell efter grundserien

1. LUGI	10	10	0	0	149 -	41	20
2. S 02	10	8	0	2	122 -	56	16
3. SPIF	10	6	0	4	85 -	92	12
4. Västerås SS	10	4	0	6	82 -	96	8
5. SK Neptun	10	1	1	8	49 -	111	3
6. Solna SS	10	0	1	9	49 -	140	1

Skytteligan:

1. Susanne Holmqvist, LUGI	52
2. Helen Smith, S 02	43
3. Anne Kisberg, SPIF	40
4. Anja Jarlskog, LUGI	37
5. Elisabeth Wiklund, S 02	27
6. Irene Lusth, LUGI	22
7. Lotta Reimertz, LUGI	19
8. Pia Ahlm, VSS	18
8. Johanna Holmén, VSS	18

KONSTSIM

Soviet Woman, Moskva
4 - 5 mars 1989

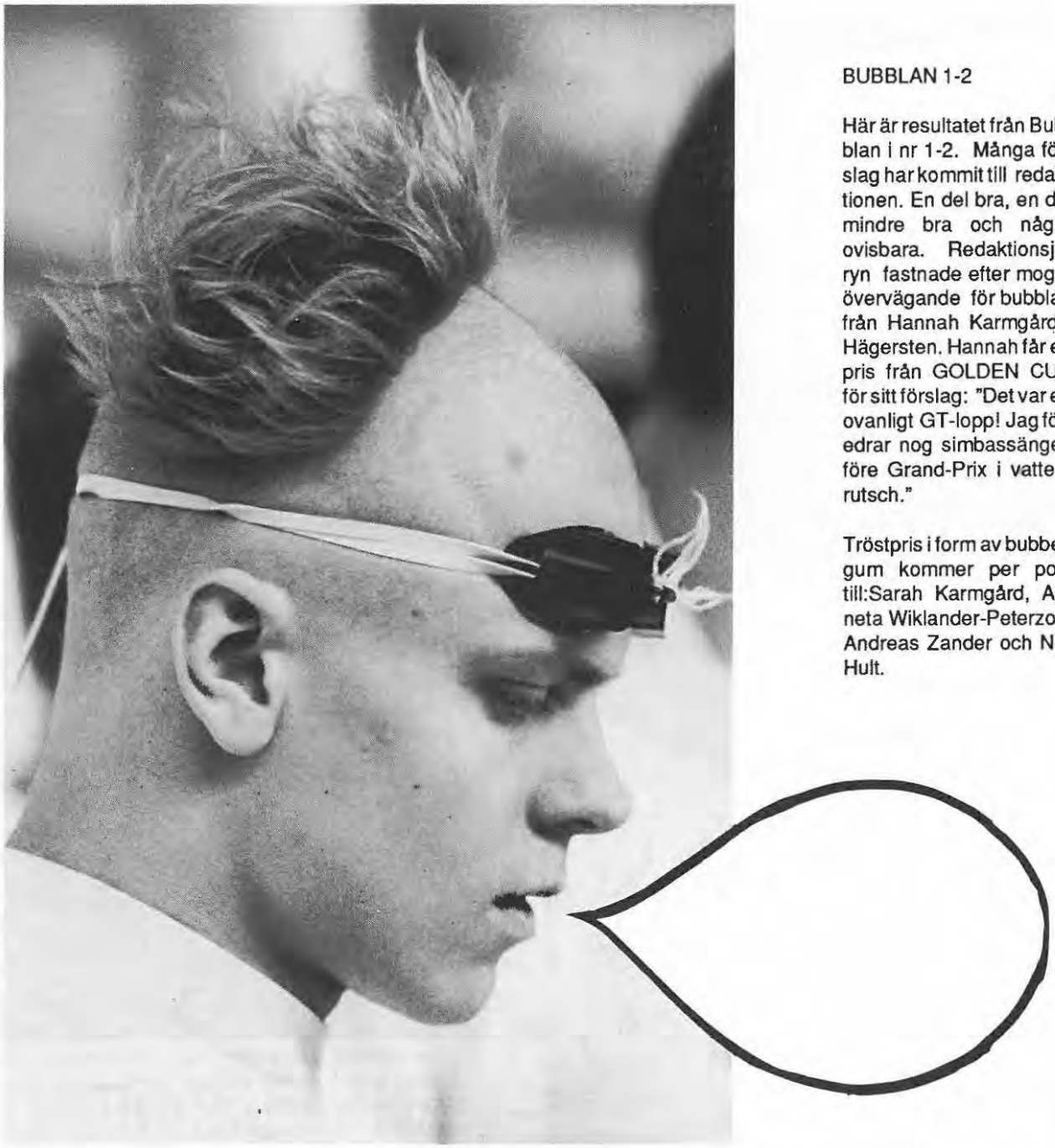
Solo, final

1. Kristen Babb, USA,	190.060
2. Sylvie Freshette, CAN,	188.330
3. Khristina Falasinidi, URS,	181.460
4. Maria Chernyaena, URS,	179.630
5. Patricia Lynn, USA,	176.020
6. Natalie Guay, CAN,	172.630
7. Virpi Joki-Hollanti, SWE,	164.510
8. Beatrix Mullner, AUT,	162.230

Par, final

1. S Freshette/N Guay, CAN,	183.480
2. K Glen/K Larsen, CAN,	180.990
3. V Artyomova/K Falasinidi, URS,	180.075
10 Nina Holpers/Eva Johnsson, SWE,	155.030

BUBBLAN 4



BUBBLAN 1-2

Här är resultatet från Bubblan i nr 1-2. Många förslag har kommit till redaktionen. En del bra, en del mindre bra och några ovisbara. Redaktionsjuryn fastnade efter moget övervägande för bubblan från Hannah Karmgård i Hägersten. Hannah får ett pris från GOLDEN CUP för sitt förslag: "Det var ett ovanligt GT-lopp! Jag föredrar nog simbassängen före Grand-Prix i vattenrutsch."

Tröstpris i form av bubbelgum kommer per post till:Sarah Karmgård, Agneta Wiklander-Peterzon, Andreas Zander och Nils Hult.

På bilden ovan ser ni det nya SM- hårmodet. Vad svarar simmaren på frågan om vad han har på huvudet? Fyll i din egen text i "bubblan" med det svar som du tror att simmaren svarar och skicka sedan in det till: Simsport, Box 8346, 402 79 Göteborg före 1 maj. Redaktionsjuryn utser bästa bubbla och belönar insändaren med ett pris från GOLDEN CUP och redovisning i Simsport. Som extrapris delar vi ut fyra förpackningar bubbelgum. Vill du inte riva i tidningen kan du klippa ut eller rita av sidan. Det räcker om bubblan med din text syns. Foto: Tommy Nyhlén.

FYRTAL I ESS MED VÄRLDENS SNABBASTE KVARTETT



Bäst i världen på 4x100 m frisim i kort bassäng: *Tommy Werner, Michael Söderlund, Joakim Holmqvist och Anders Holmertz. Foto: Tommy Nyhlén.*

Direkt efter sista försöksheatet av herrarnas 100 m fritt på SM fick landslagsmanager Lars-Eric Paulsson idén - Ett försök att slå Sovjets världsbästanotering på 4x100 m fritt från Europacupen i Monaco 1987. Åtta simmare hade simmat under 50 sekunder i försöken och en snabb uträkning visade att det fanns en god chans att slå rekordet, 3.15.07. Han kallade till sig tränarna till de sju finalisterna och ingen protesterade mot idén. De fyra som var snabbast i kvällens final skulle få göra rekordförsöket efter det ordinarie finalpasset på kvällen. Världsrekordförsöket skulle bli den absolut sista grenen i Malmö.

Efter frisimsfinalen samlades Tommy Werner, Joakim Holmqvist, Anders Holmertz och Michael Söderlund för att ladda om i lugn och ro. De hade varit snabbast i både försök och final. Så mycket lugn fick de inte för autografjägarna stod i kö. När den sista SM-finalen simmat i mål, när alla landslagsuttagna lästs upp, när segrande Malmö KK:s tränare Greg Conell slängts i vattnet och när läktaren fyllts till sista plats, var det äntligen dags.

Ljuset i simhallen släcktes. En trumvirvel bröt sorlet. Roxettes "The Look" fyllde högtalarna och en spotlight riktades mot de blågula draperierna samtidigt som "The speakers", Olle Kylborn och Bo Hultén påannonserade världsrekordförsöket.

Under ett öronbedövande jubel steg de fyra fram till bassängkanten och presenterades. För varje nytt namn ökade publikjublet. Ändå var detta oväsen bara början.

Tommy Werner, som skulle simma förstasträckan, drog av sig klubboverallen, fick de sista uppmuntrande tillropen av de andra tre och steg upp på startpallen när tävlingsledaren Rolf Andersson blåste i sin pipa. Vid nästa kommando steg han längst fram på pallen och gick ner i startställning. För ett ögonblick blev det dödstyst i hallen. Just i denna stund gick startsignalen från Lars Schültz och Tommy flög iväg. Nu fanns det inte en chans att göra sig hörd. Det var en ljudorkan i simhallen.

Tommy simmade som aldrig tidigare. Vid 50 m vände han på 23.42 och farten bara ökade. När han nådde målplattan blev det svenskt rekord, 48.33, hans andra för dagen efter 48.45 i försöken och Anders Holmertz hade fått en liten marginal. För att nå världsrekordet skulle de simma på 48.76 i snitt.

Anders hade glömt allt vad ond axel heter och gjorde sitt absolut bästa. Simmade sträckan på 49.07 och lämnade över till Michael Söderlund. Hans enorma erfarenhet efter 12 år i världseliten, (också det ett slags världsrekord), betydde mycket för den mest oerfarne, Joakim Holmqvist, som simmade sistasträckan. Michael klarade 49.10.

Joakim, som är Sveriges senaste sprinterstjärna, motsvarade förväntningarna. Den sista längden simmade han som i trans och gjorde sitt livs lopp. Sträcktiden blev 47.50. Direkt efter målgång snurrade han runt i vattnet, riktade ögonen mot scoreboarden och brast ut i okontrollerat jubel tillsammans med de andra över världsrekordet, 3.14.00, en förbättring med en dryg sekund.

Publik tillsammans med "The speakers" hyllade de fyra essen, världens snabbaste kvartett länge, länge efter bragden. För visst var det en bragd att efter försök och final med världstider göra nya topptider med massor av förväntningar. Belöningen utöver rekordnoteringen blev en check på 50.000 kronor från simkommittén.


Valhallabadet
Valhallabadet inbjuder simmar-sverige till en åter-invigd 50-meters tävlingsbassäng.
Fritid GÖTEBORG

Svenska Mästerskapen, simning

Malmö 17 - 19 mars 1989, 25 m

Finaler

Damer

50 m frisim

1. Linda Olofsson, Ålvsby SS, 26.18
2. Helena Åberg, Helsingborgs S, 26.20
3. Karin Furuhed, Borlänge SS, 26.36
3. Maria Andersson, Malmö KK, 26.36
5. Louise Karlsson, Skäret SS, 26.51
6. Ellenor Svensson, LASS, 26.53
7. Marika Pettersson, Kumla SS, 26.55

Försök

Damer

50 m frisim

1. Helena Åberg, Helsingborgs S, 26.09,
2. Linda Olofsson, Ålvsby SS, 26.37,
3. Louise Karlsson, Skäret SS, 26.51,
4. Ellenor Svensson, LASS, 26.52,
5. Maria Andersson, Malmö KK, 26.54,
6. Karin Furuhed, Borlänge SS, 26.60,
7. Marika Pettersson, Kumla SS, 26.61,
8. Cecilia Landin, SK Lödde, 26.64,
9. Irene Asp, SK Triton, 26.77,
10. Christina Myhrbro, SK Elfsborg, 26.84,
10. Helena Kälvehed, SK Korrugal, 26.84,
12. Malin Ulveklint, Karlskrona SS, 26.88, 13. Anna Hansen, Helsingborgs S, 26.91, 13. Malin Gustavsson, KSLS, 26.91, 15. Malin Sandorf, Järfälla S, 26.94, 16. Annika Nilsson, KSLS, 26.95, 17. Suzanne Nilsson, Helsingborgs S, 27.04, 18. Susanne Lööw, Södertälje SS, 27.09, 19. Eva Nyberg, Mariestads SS, 27.10, 20. Annika Krylen, SK Ågir, 27.28, 20. Sofia Nylen, Borlänge SS, 27.28, 22. Ulrika Jardfelt, Turebergs IF, 27.34, 23. Carina Johansson, Oxelösunds SS, 27.52, 24. Eva-Marie Eriksson, S 02, 27.53, 25. Marita Larsson, Falu SS, 27.71, 26. Madeleine Ohlsson, SK Ran, 28.23.

100 m frisim

Final

1. Helena Kälvehed, SK Korrugal, 56.59
2. Eva Nyberg, Mariestads SS, 56.67
2. Malin Gustavsson, KSLS, 56.67
4. Karin Furuhed, Borlänge SS, 56.79
5. Anna Hansen, Helsingborgs S, 57.15
6. Agneta Eriksson, Västerås SS, 57.17
7. Irene Asp, SK Triton, 57.36

Försök

1. Malin Gustavsson, KSLS, 56.63,
2. Karin Furuhed, Borlänge SS, 56.98,
3. Irene Asp, SK Triton, 57.21,
4. Eva Nyberg, Mariestads SS, 57.24,
5. Helena Kälvehed, SK Korrugal, 57.37,
6. Anna Hansen, Helsingborgs S, 57.44,
7. Agneta Eriksson, Västerås SS, 57.87,
8. Linda Olofsson, Ålvsby SS, 57.88,
9. Malin Sandorf, Järfälla S, 57.92,
10. Maria Andersson, Malmö KK, 58.00, 11. Cecilia Landin, SK Lödde, 58.02, 12. Annika Nilsson, KSLS, 58.07, 13. Ellenor Svensson, LASS, 58.09, 14. Christina Myhrbro, SK Elfsborg, 58.28, 15. Louise Karlsson, Skäret SS, 58.31, 16. Marika Pettersson, Kumla SS, 58.34, 17. Susanne Lööw, Södertälje SS, 58.35, 18. Malin Ulveklint, Karlskrona SS, 58.39, 19. Ulrika Jardfelt, Turebergs IF, 58.46, 20. Johanna Feldtman, Malmö KK, 58.75, 21. Liselotte Pettersson, Södertörns SS, 58.81, 22. Nina Hansen, KSLS, 58.89, 23. Annika Krylen, SK Ågir, 58.93, 24. Maria Kardum, KSLS, 59.16, 25. Anna Söderström, Upsala S, 59.34, 26. Marita Larson, Falu SS, 59.44, 27. Eva-Marie Eriksson, S 02, 59.59, 28. Madeleine Olsson, SK Ran, 1.00.40, Helena Åberg, Helsingborgs S, diskv, Malin Nilsson, Malmö KK, diskv.

200 m frisim

Final

1. Malin gustavsson, KSLS, 2.01.60
2. Anna Hansen, Helsingborgs S, 2.02.39
3. Helena Kälvehed, SK Korrugal, 2.02.44
4. Eva Nyberg, Mariestads SS, 2.02.53
5. Liselotte Pettersson, Södertörns SS, 2.02.93
6. Johanna Feldtman, Malmö KK, 2.04.27
7. Sofi Nygren, Södertälje SS, 2.04.41

Försök

1. Malin Gustavsson, KSLS, 2.03.36,
2. Helena Kälvehed, SK Korrugal, 2.03.77,
3. Eva Nyberg, Mariestads SS, 2.03.81,
4. Anna Hansen, Helsingborgs S, 2.03.97,
5. Sofi Nygren, Södertälje SS, 2.04.03,
6. Liselotte Pettersson, Södertörns SS, 2.04.16,
7. Johanna Feldtman, Malmö KK, 2.05.15,
8. Suzanne Nilsson, Helsingborgs S, 2.05.56,
9. Annika Nilsson, KSLS, 2.05.93,
10. Linda Rönnbäck, Luleå SS, 2.06.08, 11. Anna Lindström, Järfälla S, 2.06.34, 12. Cecilia Holm, Malmö KK, 2.06.50, 13. Ulrika Wikström, Järfälla S, 2.06.74, 14. Maria Kardum, KSLS, 2.06.79, 15. Annika Krylen, SK Ågir, 2.07.21, 16. Anette Möller, Varberg Sim, 2.07.46, 16. Christina Öhlund, Piteå Sim, 2.07.46, 18. Annika Rasmusson, Malmö KK, 2.07.48, 19. Tanja Määttä, Södertälje SS, 2.07.86, 20. Annelie Wennberg, Spårvägens GoIF, 2.08.19, 21. Åsa Stangrund, Järfälla S, 2.08.59, 22. Marita Larsson, Falu SS, 2.09.68, 23. Tina Carlsson, Västerås SS, 2.09.76, 24. Jessica Nordefell, Malmö KK, 2.09.81, 25. Anna Hultgren, Varberg Sim, 2.10.16, 26. Malin Nilsson, Malmö KK, 2.10.95, 27. Madeleine Ohlsson, SK Ran, 2.11.87, 28. Victopria Sunesson, Jönköpings SS, 2.11.97

400 m frisim

Final

1. Linda Rönnbäck, Luleå SS, 4.17.38
2. Malin Nilsson, Malmö KK, 4.18.47
3. Sofi Nygren, Södertälje SS, 4.18.70
4. Jessica Nordefell, Malmö KK, 4.18.90
5. Cecilia Holm, Malmö KK, 4.21.04
6. Pernilla Nilsson, KSLS, 4.21.86
7. Nina Hansen, KSLS, 4.23.74.

Försök

1. Linda Rönnbäck, Luleå SS, 4.19.06,
2. Jessica Nordefell, Malmö KK, 4.21.28,
3. Cecilia Holm, Malmö KK, 4.21.82,
4. Sofi Nygren, Södertälje SS, 4.22.58,
5. Nina Hansen, KSLS, 4.23.62,
6. Malin Nilsson, Malmö KK, 4.23.71,
7. Pernilla Nilsson, KSLS, 4.23.81,
8. Anna Rosengren, S 02, 4.24.49,
9. Anette Möller, Varbergs Sim, 4.24.95,
10. Liselotte Pettersson, Södertörns SS, 4.25.08, 11. Anna Lindström, Järfälla S, 4.26.26, 12. Linda Sälle, Mariestads SS, 4.26.73, 13. Anna Hultgren, Varbergs Sim, 4.27.00, 14. Åsa Bloom Motala SS, 4.27.19, 15. Tanja Määttä, Södertälje SS, 4.27.84, 16. Anna Söderström, Upsala S, 4.28.97, 17. Petra Arinder, Sydsim, 4.29.79, 18. Malin Petersson, Helsingborgs S, 4.31.36, 19. Annette Lindbom, Mariestads SS, 4.32.15, 20. Victoria Sunesson, Jönköpings SS, 4.39.94.

800 m frisim

1. Linda Rönnbäck, Luleå SS, 8.46.81
2. Anna Rosengren, S 02, 8.52.43
3. Anette Möller, Varberg Sim, 8.53.00
4. Sofi Nygren, Södertälje SS, 8.53.23
5. Pernilla Nilsson, KSLS, 8.56.21
6. Jessica Nordefell, Malmö KK, 8.58.08
7. Åsa Bloom, Motala SS, 8.58.67
8. Cecilia Holm, Malmö KK, 9.03.90,
9. Linda Sälle, Mariestads SS, 9.03.93,
10. Malin Nilsson, Malmö KK, 9.06.40,
11. Ulrika Jardfelt, Turebergs IF, 9.08.64, 12. Annette Lindbom, Mariestads SS, 9.10.19, 13. Linda Olsson, SK Korerugal, 9.11.36, 14. Anna Hultgren, Varberg Sim, 9.13.43, 15. Tanja Määtä, Södertälje, 9.13.91, 16. Petra Arinder, Sydsim, 9.14.15, 17. Johanna Olsson, Gävle SS, 9.23.25, 18. Anette Karlberg, S 02, 9.26.71, 19. Ulrika Bucht, Kalix SS, 9.29.67, 20. Johanna Forsberg, Motala SS, 9.33.30

4x100 m frisim

Final

1. Helsingborgs S, 3.48.85, Anna Hansen, 57.53, Britt-Marie Nilsson, Helena Åberg, Suzanne Nilsson
2. Kristianstads SLS, 3.49.39, Annika Nilsson, 58.04, Malin Gustavsson, Nina Hansen, Maria Kardum
3. Malmö KK lag 1, 3.50.75, Maria Andersson, 58.09, Cecilia Holm, Johanna Feldtman, Anna-Lena Nilsson
4. Järfälla S, 3.52.48, Ulrika Wikström, 58.65, Catharina Mattsson, Malin Sandorf, Karin Mårde
5. Linköpings ASS, 3.52.76, Ellenor Svensson, 58.04, Anette Philipsson, Åsa Hedlund, Annika Lindholm
6. Mariestads SS, 3.58.09, Eva Nyberg, 57.32, Linda Sälle, Johanna Larsson, Annete Lindbom
7. Malmö KK lag 2, 3.59.31, Annika Rasmusson, 58.81, Carina Helgesson, Malin Nilsson, Jessica Nordefell.

Försök

1. Kristianstads SLS, 3.52.45,
2. Linköpings ASS, 3.52.75,
3. Malmö KK lag 1, 3.52.85,
4. Järfälla S, 3.53.22,
5. Helsingborgs S, 3.53.65, 6. Malmö KK lag 2, 3.57.56,
7. Mariestads SS, 3.58.02, 8. Borlänge SS, 3.58.39, 9. Västerås SS, 3.58.80,
10. S 02, 4.00.28, 11. Upsala S, 4.01.38, 12. Spårvägens GoIF, 4.01.78, 13. SK Poseidon, 4.02.27, 14. Södertörns SS, 4.03.24.

4x200 m frisim

Final

1. Helsingborgs S, 8.12.20 SR, Anna Hansen, 2.03.11, Helena Åberg, Britt-Marie Nilsson, Suzanne Nilsson
2. Kristianstads SLS, 8.13.97, Maria Kardum, 2.05.95, Malin Gustavsson, Nina Hansen, Annica Nilsson
3. Malmö KK lag 1, 8.21.47, Anna-Lena Nilsson, 2.06.10, Cecilia Holm, Johanna Feldtman, Jessica Nordefell
4. Järfälla S, 8.21.69, Ulrika Wikström, 2.05.06, Anna Lindström, Catharina Mattsson, Karin Mårde
5. Malmö KK lag 2, Camilla Olsson, 2.07.48, Annika Rasmusson, Maria Andrsson, Malin Nilsson
6. Södertälje SS, 8.34.88, Sofi Nygren, 2.04.96, Susanne Lööw, Tanja Määttä, Sofia Torheim
7. S 02, 8.40.21, Anna Rosengren, 2.09.70, Anette Karlberg, 2.10.40, Christina Blomgren, 2.10.19, Eva-Marie Eriksson, 2.09.92

Försök

1. Järfälla S, 8.24.53,
2. Kristianstads SLS, 8.25.85,
3. Helsingborgs S, 8.25.90,
4. Malmö KK lag 2, 8.31.41,
5. Malmö KK lag 1, 8.31.86,
6. Södertälje SS, 8.32.11,
7. S 02, 8.34.70,
8. Upsala S, 8.35.86,
9. Spårvägens GoIF, 8.37.27,
10. Västerås SS, 8.38.58, 11. Falu SS, 8.42.92, 12. Jönköpings SS, 8.46.89, 13. Södertörns SS, 8.48.76, 14. SK Poseidon, diskv.

100 m ryggsim

Final

1. Johanna Larsson, Mariestads SS, 1.04.07
2. Anna-Karin Eriksson, Kalix SS, 1.05.05
3. Veronica Svensson, Ystads SS, 1.05.11
4. Malin Håkansson, SK Triton, 1.05.34
5. Camilla Olsson, Malmö KK, 1.05.47
6. Maria Hellberg, Åkersberga SS, 1.05.78
7. Ulrika Jardfelt, Turebergs IF, 1.07.12.

Försök

1. Johanna Larsson, Mariestads SS, 1.05.21,
2. Camilla Olsson, Malmö KK, 1.05.72,
3. Malin Håkansson, SK Triton, 1.05.80,
4. Veronica Svensson, Ystads SS, 1.05.83,
5. Anna-Karina Eriksson, Kalix SS, 1.06.08,
6. Ulrika Jardfelt, Turebergs IF, 1.06.84,
7. Maria Hellberg, Åkersberga SS, 1.06.91,
8. Maria Olsson, SS Mora, 1.06.92,
9. Annika Rasmusson, Malmö KK, 1.06.99, 10. Christina Blomgren, S 02, 1.07.27, 11. Katarina Remaeus, Turebergs IF, 1.07.47, 12. Anna Persson, S 71, 1.07.61, 13.. Camilla Johansson, Växjö SS, 1.07.67, 14. Maria Kardum, KSLS, 1.08.20, 15. Susanne Pihlkvist, Södertörns SS, 1.08.77, 16. Eva Mohlin, SS Mora, 1.09.57, 17. Charlotte Höglund, Södertälje SS, 1.12.15.

200 m ryggsim

Final

1. Johanna Larsson, Mariestads SS, 2.15.08
2. Anna-Karin Eriksson, Kalix SS, 2.18.77
3. Veronica Svensson, Ystads SS, 2.19.25
4. Maria Olsson, SS Mora, 2.20.20
5. Nina Hansen, KSLS, 2.20.22
6. Maria Hellberg, Åkersberga SS, 2.21.23
7. Christina Blomgren, S 02, 2.23.94

Försök

1. Johanna Larsson, Mariestads SS, 2.15.89,
2. Veronica Svensson, Ystads SS, 2.20.91,
3. Anna-Karin Eriksson, Kalix SS, 2.21.12,
4. Maria Hellberg, Åkersberga SS, 2.21.31,
5. Nina Hansen, KSLS, 2.22.14,
6. Maria Olsson, SS Mora, 2.22.19,
7. Christina Blomgren, S 02, 2.23.59,
8. Ulrika Jardfelt, Turebergs IF, 2.24.02,
9. Malin Håkansson, SK Triton, 2.24.12,
10. Anna-Maria Bengtsson, SK Ran, 2.24.17, 11. Anna Persson, S 71, 2.24.65, 12. Annika Rasmuson, Malmö KK, 2.26.24, 13. Linda Olsson, SK Korrugal, 2.27.29, 14. Martina Aronsason, Spårvägens GoIF, 2.27.81, 15. Carina Burman, Västerås SS, 2.29.16, 16. Linda Barthelsson, Södertörns SS, 2.30.28, 17. Annika Berggren, Karlskrona SS, 2.31.96

100 m bröstsim

Final

1. Anna-Karin Persson, Kungälvs SS, 1.10.38 SJR
2. Louise Karlsson, Skäret SS, 1.10.93
3. Anna Rosengren, Falu SS, 1.11.66
4. Sofia Hjort, KSLS, 1.12.65
5. Katarina Remaeus, Turebergs IF, 1.12.82
6. Anna Stiberg, Umeå SS, 1.12.86
7. Åsa Hedlund, LASS, 1.13.69

Försök

1. Anna-Karin Persson, Kungälvs SS, 1.11.38,
2. Anna Rosengren, Falu SS, 1.11.96,
3. Katarina Remaeus, Turebergs IF, 1.12.37,
4. Louise Karlsson, Skäret SS, 1.12.67,
5. Anna Stiberg, Umeå SS, 1.13.10,
6. Sofia Hjort, KSLS, 1.13.63,
7. Åsa Hedlund, LASS, 1.14.09,
8. Anna-Karin Forslin, Mölndals ASS, 1.14.34,
9. Lena Eriksson, Järfälla S, 1.14.43,
10. Lena Blomqvist, Växjö SS, 1.14.44, 11. Lisa Lönn, SS Mora, 1.14.85, 12. Annika Remaeus, Turebergs IF, 1.15.06, 13. Ann-Charlotte Jabelin, Helsingborgs S, 1.15.17, 14. Anne Hector, Sundsvalls SS, 1.15.75, 14. Charlotte Humling, Sandvikens SHK, 1.15.75, 16. Lourette Håkansson, SK Elfsborg, 1.15.79, 17. Anita Söderlund, Umeå SS, 1.16.01, 18. Johanna Karlsson, SS Stimmet, 1.16.04, 19. Irene Asp, SK Triton, 1.16.14, 20. Maria Andersson, Malmö KK, 1.16.15, 21. Therese Gustavsson, SK Poseidon, 1.16.24, 22. Cari Johansson, Jönköpings SS, 1.16.34, 23. Susanne Prellner, SK Poseidon, 1.16.37, 24. Mia Olsson, Falu SS, 1.16.49, 25. Anna-Karin Enhol, Borlänge SS, 1.17.43, 26. Monica Nilsson, GKKN, 1.17.49, 27. Andrea Bolin, Kalmar SS, 1.18.52

200 m bröstsim

Final

1. Anna-Karin Persson, Kungälvs SS, 2.31.01, SJR
2. Anna Rosengren, Falu SS, 2.33.73
3. Louise Karlsson, Skäret SS, 2.34.72
4. Katarina Remaeus, Turebergs IF, 2.35.42
5. Helena Kälvehed, SK Korrugal, 2.35.66
6. Åsa Hedlund, LASS, 2.36.74
7. Sofia Hjort, KSLS, 2.37.70

Försök

1. Anna-Karin Persson, Kungälvs SS, 2.32.65,
2. Anna Rosengren, Falu SS. 2.35.52,
3. Katarina Remaeus, Turebergs IF, 2.36.17,
4. Helena Kälvehed, SK Korrugal, 2.36.39,
5. Sofia Hjort, KSLS, 2.37.08,
6. Louise Karlsson, Skäreet SS, 2.37.77,
7. Åsa Hedlund, LASS, 2.39.00,

GOLDEN-CUP
SPORTSWEAR FROM TRIUMPH INTERNATIONAL

SM reultat forts.

8. Charlotte Humling, Sandvikens SHK, 2.39.05,
9. Catharina Mattsson, Järfälla S, 2.39.30,
10. Lourette Håkansson, SK Elfsborg, 2.39.96, 11. Anna Stiberg, Umeå SS, 2.40.20,
12. Anna-Karin Dahlström, SS Stimmet, 2.40.42, 13. Lena Eriksson, Järfälla S, 2.40.70, 14. Ann-Charlotte Jabelin, Helsingborgs S, 2.41.25, 15. Johanna Karlsson, SS Stimmet, 2.41.50, 16. Susanne Prellner, SK Poseidon, 2.42.12, 17. Anita Söderlund, Umeå SS, 2.42.55, 18. Cari Johansson, Jönköpings SS, 2.43.22, 19. Christina Holm, Jönköpings SS, 2.44.64, 20. Therese Gustavsson, SK Poseidon, 2.45.52, 21. Jeanette Richter, Helsingborgs S, 2.46.71, 22. Monica Nilsson, GKKN, 2.48.93, 23. Anna-Karin Forslin, Mölndals ASS, 2.50.8

100 m fjärilsim
Final

1. Anna Lindberg, KSLS, 1.02.42
2. Maliin Persson, SS Mora, 1.02.80
3. Carina Johansson, Oxelösunds SS, 1.02.87
4. Karin Ridderstolpe, SPIF, 1.03.11
5. Johanna Feldtman, Malmö KK, 1.03.44
6. Britt-Marie Nilsson, Helsingborgs S, 1.03.57
7. Kia Heimersson, Västerås SS, 1.04.54.

Försök

1. Anna Lindberg, KSLS, 1.02.95,
2. Carina Johansson, Oxelösunds SS, 1.0.32
3. Malin Persson, SS Mora, 1.03.46,
4. Johanna Feldtman, Malmö KK, 1.03.83,
5. Kia Heimerson, Västerås SS, 1.03.84,
6. Britt-Marie Nilsson, Helsingborgs S, 1.03.93,
7. Karin Ridderstolpe, SPIF, 1.03.99,
8. Agneta Eriksson, Västerås SS, 1.04.17,
9. Ulrika Wikström, Järfälla SS, 1.04.32,
10. Carina Helgesson, Malmö KK, 1.04.39,
11. Charlotte Magnusson, Helsingborgs S, 1.04.74, 12. Cecilia Landin, SK Lödde, 1.05.01, 13. Maria Andersson, Malmö KK, 1.05.16, 14. Christina Öhlund, Piteå Sim, 1.05.28, 15. Marit Liljedahl, Norrköpings KK, 1.05.73, 16. Annika Morin, SK Laxen, 1.06.07, 17. Annelie Wennberg, Spårvägens GoIF, 1.07.03, 18. Marie Söderlund, Ålvsby SS, 1.07.04, 19. Annika Nilsson, KSLS, diskv.

200 m fjärilsim
Final

1. Carina Johansson, Oxelösunds SS, 2.15.53
2. Anna-Lena Nilsson, Malmö KK, 2.16.77
3. Malin Persson, SS Mora, 2.17.11
4. Veronica Svensson, Ystads SS, 2.17.51
5. Marit Liljedahl, Norrköpings KK, 2.17.56
6. Ulrika Wikström, Järfälla S, 2.18.12
7. Christina Öhlund, Piteå Sim, 2.20.66

Försök

1. Carina Johansson, Oxelösunds SS, 2.16.04,
2. Malin Persson, SS Mora, 2.18.05,
3. Anna-Lena Nilsson, Malmö KK, 2.19.18,
4. Marit Liljedahl, Norrköpings KK, 2.19.26,
5. Britt-Marie Nilsson, Helsingborgs S, 2.19.99, 6
. Ulrika Wikström, Järfälla S, 2.20.08,
7. Christina Öhlund, Piteå Sim, 2.20.34,
8. Veronica Svensson, Ystads SS, 2.20.95,
9. Maria Hending, SK Poseidon, 2.21.71,
10. Charlotte Magnusson, Helsingborgs S, 2.21.79, 11. Annika Morin, SK Laxen, 2.21.97,
12. Johanna Feldtman, Malmö KK, 2.22.42,
13. Liselotte Pettersson, Södertörns SS, 2.22.67, 14. Anna Åkerström, Kalix SS, 2.24.17, 15. Camilla Olsson, Malmö KK, 2.24.56, 16. Jessica Nordefell, Malmö KK, 2.24.67, 17. Annelie Wennberg, Spårvägens GoIF, 2.27.37

200 m medley
Final

1. Helena Kälvehed, SK Korrugal, 2.16.30
2. Malin Gustavsson, KSLS, 2.16.44
3. Anette Philipsson, LASS, 2.16.57
4. Anna Hansen, Helsingborgs S, 2.19.31
5. Catharina Mattsson, Järfälla S, 2.20.22
6. Anna-Lena Nilsson, Malmö KK, 2.20.56
7. Ulrika Jardfelt, Turebergs IF, 2.20.65.

FörsöK

1. Helena Kälvehed, SK Korrugal, 2.17.56,
2. Malin Gustavsson, KSLS, 2.17.81,
3. Anette Philipsson, LASS, 2.19.38,
4. Anna Hansen, Helsingborgs S, 2.19.47,
5. Catharina Mattsson, Järfälla S, 2.20.10,
6. Ulrika Jardfelt, Turebergs IF, 2.20.67,
7. Anna-Lena Nilsson, Malmö KK, 2.20.92,
8. Sofia Hjort, KSLS, 2.21.99,
9. Monica Forsaeus, Säffle SS, 2.22.10,
10. Lena Eriksson, Järfälla S, 2.22.18, 11. Anna Rosengren, S 02, 2.23.79, 12. Andrea Bolin, Kalmar SS, 2.25.28, 13. Eva Ulmander, Upsala S, 2.25.45, 14. Maria Kardum, KSLS, 2.25.52, 15. Charlotte Humling, Sandvikens SHK, 2.26.80, 16. Gabriella Ohlsson, Spårvägens GoIF, 2.26.94, 17. Katarina Remaeus, Turebergs IF, 2.27.69, 18. Cecilia Hjort, Borlänge SS, 2.29.00.

400 m medley
Final

1. Anette Philipsson, LASS, 4.52.14
2. Ulrika Jardfelt, Turebergs IF, 4.53.32
3. Anna-Lena Nilsson, Malmö KK, 4.54.12
4. Veronica Svensson, Ystads SS, 4.56.05
5. Monica Forsaeus, Säffle SS, 4.59.51
6. Anna Rosengren, S 02, 5.04.45
7. Sofi Nygren, Södertälje SS, 5.04.64

Försök

1. Anette Philipsson, LASS, 4.55.82,
2. Anna-Lena Nilsson, Malmö KK, 4.56.49,
3. Veronica Svensson, Ystads SS, 4.57.52,
4. Ulrika Jardfelt, Turebergs IF, 4.58.47,
5. Anna Rosengren, S 02, 5.00.75,
6. Monica Forsaeus, Säffle SS, 5.01.59,
7. Sofi Nygren, Södertälje SS, 5.02.32,
8. Malin Persson, SS Mora, 5.02.63,
9. Catharina Mattsson, Järfälla S, 5.02.81,
10. Pernilla Nilsson, KSLS, 5.04.67, 11. Marit Liljedahl, Norrköpings KK, 5.06.31, 12. Maria Hending, SK Poseidon, 5.06.37, 13. Gabriella Ohlsson, Spårvägens GoIF, 5.08.47, 14. Lourette Håkansson, SK Elfsborg, 5.09.41, 15. Eva Ulmander, Upsala S5.10.13, 16. Sofia Hjort, KSLS, 5.11.23, 17. Katarina Remaeus, Turebergs IF, 5.11.70, 18. Cecilia Hjort, Borlänge SS, 5.15.13, 19. Jeanette Richter, Helsingborgs S, 5.19.03, 20. Erika Ståhl, SK Korrugal, 5.19.8, Lena Eriksson, Järfälla S, diskv.

4x100 m medley
Final

1. Kristianstads SLS, 4.16.93, Nina Hansen, 1.06.23, Sofia Hjort, Anna Lindberg, Malin Gustavsson
2. Helsingborgs S, 4.20.00, Helena Åberg, 1.05.51, Lotta Jabelin, Anna Hansen, Suzanne Nilsson
3. Linköpings ASS, 4.20.54, Anette Philipsson, 1.06.30, Åsa Hedlund, Ellenor Svensson, Annika Lindholm
4. Malmö KK lag 1, 4.21.72, Annika Rasmusson, 1.07.61, Maria Andersson, Johanna Feldtman, Anna-Lena Nilsson
5. Järfälla S, 4.22.12, Gabriella Mattsson, 1.09.17, Catharina Mattsson, Ulrika Wikström, Malin Sandorf
6. SS Mora, 4.24.07, Maria Olsson, 1.06.82, Lisa Lönn, Malin Persson, Anneli Jernhall
7. Växjö SS, 4.32.38, Camilla Johansson, 1.08.93, Lena Blomkvist, Tine Bengtsson, Charlotte Persson

Försök

1. Kristianstads SLS, 4.21.01, 2. Linköpings ASS, 4.21.62, 3. Järfälla S, 4.23.87, 4. Malmö KK, lag 1, 4.23.93, 5. Helsingborgs S, 4.24.02, 6. SS Mora, 4.26.01, 7. Växjö SS, 4.30.08, 8. Spårvägens GoIF, 4.30.10, 9. Södertälje SS, 4.31.65, 10. Falu SS, 4.32.44, 11. Turebergs IF, 4.32.70, 12. SK Ran, 4.34.25, 13. Södertörns SS, 4.34.38, 14. S 02, 4.35.09, 15. SK Poseidon, 4.35.33, 16. Jönköpings SS, 4.41.07.

Herrar

50 m frisim
Final

1. Joakim Holmqvist, Jönköpings SS, 22.56
2. Per Johansson, Borlänge SS, 22.61
3. Göran Titus, Örebro SA, 22.65
4. Magnus Eriksson, Borlänge SS, 22.90
5. Christer Wallin, Mölndals ASS, 23.16
5. Lars-Ove Jansson, Upsala S, 23.16
7. Håkan Karlsson, KSLS, diskv.

Försök

1. Joakim Holmqvist, Jönköpings SS, 22.56, SR, 2. Per Johansson, Borlänge SS, 2.22.67, 3. Göran Titus, Örebro SA, 22.70, 4. Magnus Eriksson, Borlänge SS, 22.98, 5. Lars-Ove Jansson, Upsala S, 23.11, 6. Christer Wallin, Mölndals ASS, 23.12, 23.12, 7. Jan Karlsson, Borlänge SS, 23.18, 8. Pär Lindström, Katrineholms SS, 23.31, 9. Anders Rasmusson, Helsingborgs S, 23.41, 10. Tomas Axelsson, KSLS, 23.43, 11. Magnus Johansson, Kumla SS, 23.46, 12. Joakim Sjöholm, SPIF, 23.56, 12. Richard Milton, Upsala S, 23.36, 14. Patrik Ström, Ålvsby SS, 23.66, 15. Magnus Frölander, Sundsvalls SS, 23.70, 16. Claes Eriksson, SPIF, 23.74, 16. Pär Helgesson, Borlänge SS, 23.74, 16. Thomas Håkansson, SPIF, 23.74, 19. Henrik Jangwall, Malmö KK, 23.75, 20. Per Eriksson, SK Elfsborg, 23.80, 21. Henrik Johansson, Upsala S, 23.86, 22. Tomas Kock, Helsingborgs S, 23.87, 23. Fredrik Sjöstedt, SK Poseidon, 23.93, 24. Joakim Jonsson, Södertörns SS, 23.97, 25. Christer Håkansson, SK Neptun, 23.99, 26. Kurt Laitamaa, Upsala S, 24.05, 27. Magnus Olafsson, Upsala S, 24.07, 28. Bill Strömberg, Malmö KK, 24.21, 29. Dick Broman, Södertälje SS, 24.23, 30. Dennis Foxer, Skäret SS, 24.30, 31. Henrik Mattsson, Karlstads SS, 24.32, 32. Thomas Holmqvist, Jönköpings SS, 24.42, 33. Anders Olsson, SK Poseidon, 24.47, 34. Anders Fälth, Växjö SS, 24.62, 35. Mikael Eriksson, S 02, 24.72.

100 m frisim
Final

1. Tommy Werner, Karlskrona SS, 48.69
2. Joakim Holmqvist, Jönköpings SS, 48.73
3. Anders Holmertz, Motala SS, 49.28
4. Michael Söderlund, Karlskrona SS, 49.3
5. Håkan Karlsson, KSLS, 49.62
6. Per Johansson, Borlänge SS, 49.63
7. Richard Milton, Upsala S, 50.17

Försök

1. Tommy Werner, Karlskrona SS, 48.45, SR, 2. Joakim Holmqvist, Jönköpings SS, 48.50, 3. Anders Holmertz, Motala SS, 48.98, 4. Michael Söderlund, Karlskrona SS, 49.12, 5. Per Johansson, Borlänge SS, 49.42, 6. Håkan Karlsson, KSLS, 49.56, 7. Richard Milton, Upsala S, 49.88, 8. Göran Titus, Örebro SA, 49.92, 9. Magnus Eriksson, Borlänge SS, 50.10, 10. Jan Karlsson, Borlänge SS, 50.37, 11. Lars-Ove Jansson, Upsala S, 50.40, 12. Ulf Eriksson, Upsala S, 50.44, 13. Henrik Johansson, Upsala S, 50.61, 14. Henrik Jangwall, Malmö KK, 50.78, 15. Pär Helgesson, Borlänge SS, 50.83, 16. Joakim Sjöholm, SPIF, 50.94, 17. Magnus Olafsson, Upsala S, 51.04, 18. Tomas Kock, Helsingborgs S, 51.45, 19. Pär Lindström, Katrineholms SS, 51.64, 20. Claes Eriksson, SPIF, 52.18

200 m frisim
Final

1. Anders Holmertz, Motala SS, 1.45.02, SR
2. Michael Söderlund, Karlskrona SS, 1.47.07
3. Henrik Jangwall, Malmö KK, 1.48.23
4. Joakim Holmqvist, Jönköpings SS, 1.48.59
5. Ulf Eriksson, Upsala S, 1.49.17
6. Christer Wallin, Mölndals ASS, 1.49.63
7. Göran Titus, Örebro SA, 1.50.00

Försök

1. Anders Holmertz, Motala SS, 1.45.30, SR, 2. Tommy Werner, Karlskrona SS, 1.46.37, 3. Michael Söderlund, Karlskrona SS, 1.46.76, 4. Joakim Holmqvist, Jönköpings SS, 1.48.23, 5. Christer Wallin, Mölndals ASS, 1.48.70, 6. Henrik Jangwall, Malmö KK, 1.48.88, 7. Ulf Eriksson, Upsala S, 1.49.57, 8. Göran Titus, Örebro SA, 1.49.62, 9. Anders Peterson, Mariestads SS, 1.50.48, 10. Hans-Olof Nilsson, Malmö KK, 1.51.16, 11. Pär Helgesson, Borlänge SS, 1.51.68, 12. Lars-Ove Jansson, Upsala S, 1.51.93, 13. Håkan Karlsson KSLS, 1.51.97, 14. Magnus Olafsson, Upsala S, 1.52.03, 15. Stefan Pärlklo, SPIF, 1.52.28, 16. Mattias Hall, SK Poseidon, 1.52.43, 17. Ola Frejd, Täby Sim, 1.52.61, 18. Sten Williamsson, Helsingborgs S, 1.52.67, 19. Rene Vinasco, SK Neptun, 1.52.87, 20. Fredrik Letzler, Järfälla S, 1.52.90, 21. Henrik Johansson, Upsala S, 1.53.21, 22. Magnus Rönnewall, KSLS, 1.53.25, 23. Magnus Johansson, Kumla SS, 1.53.63, 24. Magnus Lennartsson, SK Poseidon, 1.54.19, 25. Tony Danielsson, Sundsvalls SS, 1.54.27, 26. Rickard Johansson, Helsingborgs S, 1.55.13, 27. Anders Olsson, SK Poseidon, 1.56.64, 28. Thomas Dahlgren, Järfälla S, 1.57.35

400 m frisim
Final

1. Anders Holmertz, Motala SS, 3.44.56
2. Henrik Jangwall, Malmö KK, 3.50.51
3. Ulf Eriksson, Upsala S, 3.53.80
4. Hans-Olof Nilsson, Malmö KK, 3.54.24
5. Tomas Eriksson, SK Elfsborg, 3.56.69
6. Pär Helgesson, Borlänge SS, 3.57.15
7. Anders Kroon, Upsala S, 4.01.36

Försök

1. Anders Holmertz, Motala SS, 3.51.25, 2. Ulf Eriksson, Upsala S, 3.53.09, 3. Henrik Jangwall, Malmö KK, 3.53.33, 4. Hans-Olov Nilsson, Malmö KK, 3.53.80, 5.Tomas Eriksson, SK Elfsborg, 3.55.89, 6. Anders Kroon, Upsala S, 3.57.37, 7. Pär Helgesson, Borlänge SS, 3.57.60, 8. Magnus Rönnewall, KSLS, 3.58.27, 9. Rene Vinasco, SK Neptun, 3.58.46, 10. Stefan Tysklind, Falu SS, 4.00.45, 11. Tony Danielsson, Sundsvalls SS, 4.00.47, 12. Fredrik Letzler, Järfälla S, 4.00.59, 13. Hans Roosmark, SK Neptun, 4.00.90, 14. Geir Andersen, Malmö KK, 4.02.76, 15. Magnus Lennartsson, SK Poseidon, 4.03.20, 16. Rickard Johansson, Helsingborgs S, 4.03.47, 17. Björn Möller, Malmö KK, 4.03.71, 18. Ola Strömberg, Upsala S, 4.03.79, 19. Henric Carlsson, Upsala S, 4.04.23, 20. Ulf Alsterlind, Karlstads SS, 4.04.31, 21. Niklas Schalin, SK Ran, 4.07.22, 22. Ulrik Strand, Västerås SS, 4.08.45, 23. Ulf Areblad, Umeå SS, 4.11.74.

1500 m frisim
Final

1. Henrik Jangwall, Malmö KK, 15.15.88
2. Hans-Olov Nilsson, Malmö KK, 15.35.94
3. Tomas Eriksson, SK Elfsborg, 15.37.04
4. Hans Roosmark, SK Neptun, 15.40.49
5. Anders Kroon, Upsala S, 15.46.20
6. Ola Strömberg, Upsala S, 15.52.25
7. Magnus Karlsson, Norrköpings KK, 15.57.62
8. Geir Andersen, Malmö KK, 16.09.76, 9. Stefan Tysklind, Falu SS, 16.10.19, 10. Ulf Alsterlind, Karlstads SS, 16.12.36, 11. Christian Jacobsson, S 02, 16.20.00, 12. Ronny Holm, SK Neptun, 16.20.03, 13. Tony Danielsson, Sundsvalls SS, 16.20.07, 14. Joakim Adolfsson, Norrköpings KK, 16.30.15.

4x100 m frisim
Final

1. Borlänge SS. 3.17.86 SR, Magnus Eriksson, 49.82, Pär Helgesson, Jan Ka Per Johansson
2. Upsala S, lag 2, 3.19.22, Lars-Ove Jansson, 50.07, Ulf Eriksson, Richard Milton, Magnus Olafson
3. Karlskrona SS, 3.20.95, Per Nilsson, 52.52, Tommy Werner, Ulf Glader, Mikael Söderlund
4. Kristianstads SLS, 3.21.84, Håkan Karlsson, 49.69, Thomas Axelsson, Magnus Rönnervall, Dennis Fredriksson
5. Stockholmspolisens IF lag 1, 3.22.98, Stefan Pärlklo, 51.15, Joakim Sjöholm, Richard Wendelius, Claes Eriksson
6. Helsingborgs S, 3.23.31, Jacob Andersson, 51.87, Thomas Kock, Mats Rasmusson, Sten Williamsson
7. Järfälla S, 3.27.91, Fredrik Letzler, 51.22, Thomas Dahlgren, Peter Lööw, Fredrik Ekström

Försök

1. Borlänge SS, 3.21.25, 2. Upsala S lag 2, 2.21.71, 3. Kristianstads SLS, 3.23.04, 4. Karlskrona SS, 3.23.61, 5. Helsingborgs S, 3.23.62, 6. Stockholmspolisens IF lag 1, 3.24.20, 7. Järfälla S, 3.26.38, 8. SK Poseidon lag 1, 3.26.52, 9. Jönköpings SS, 3.26.68, Joakim Holmqvist 48.70 SR, 10. Malmö KK,

SM reultat forts.

GOLDEN-CUP
SPORTSWEAR FROM TRIUMPH INTERNATIONAL

3.27.39, 11. Stockholmspolisens IF lag 2, 3.27.4, 12. Upsala S lag 1, 3.27.69, 13. Södertörns SS, 3.28.60, 14. Skäret SS, 3.29.1, 15. Örebro SA, 3.29.36, 16. Sundsvalls SS, 3.30.56, 17. SK Poseidon, lag 2, 3.30.70, 18. SK Neptun, 3.31.15, 19. Södertälje SS, 3.32.36, 20. Flu SS, 3.32.68

4x200 m frisim
Final

1. Upsala S lag 2, 7.22.14, Magnus Olafsson, 1.51.12, Ulf Eriksson, Lars-Ove Jansson, Richard Milton
2. Malmö KK lag 1, 7.23.60, Jan Bidrman, 1.50.00, Hans-Olov Nilsson, Robert Johnsson, Henrik Jangwall
3. Borlänge SS, 7.23.93, Pär Helgesson, 1.52.29, Magnus Eriksson, Per Johansson, Jan Karlsson
4. SK Poseidon lag 1, 7.28.67, Magnus Lennartsson, 1.53.38, Mattias Hall, Fredrik Sjöstedt, Jonas Prellner
5. Falu SS, 7.33.98, Hans Gyllner, 1.53.96, Stefan Tysklind, Mikael Tysklind, Anders Dunkars
6. Täby-Sim, 7.34.66, Mikael Frisk, 1.53.08, Jonas Lögdberg, Martin Rogersson, Ola Frejd
7. Kristianstads SLS, 7.36.94, Magnus Rönnervall, 1.52.72, Tomas Axelsson, Håkan Karlsson, Jan Westerblad

Försök

1. Malmö KK lag 1, 7.27.73, 2. SK Poseidon lag 1, 7.30.37, 3. Borlänge SS, 7.30.80, 4. Upsala S lag 2, 7.33.13, 5. Kristianstads SLS, 7.34.87, 6. Täby-Sim, 7.35.67, 7. Falu SS, 7.36.01, 8. SK Poseidon lag 2, 7.39.62, 9. Örebro SA, 7.40.47, 10. Malmö KK lag 2, 7.42.01, 11. Karlstad SS, 7.42.14, 12. Stockholmspolisens IF, 7.42.33, 13. Järfälla S, 7.42.64, 14. SK Neptun, 7.43.03, 15. Jönköpings SS, 7.56.49, Helsingborgs S, diskv.

100 m ryggsim
Final

1. Hans Fredin, Södertörns SS, 57.14
2. Göran Sköld, Södertörns SS, 57.93
3. Clas Jonsson, Gävle SS, 58.08
4. Per-Åke Brinck, Södertörns SS, 58.21
5. Peter Pärlklo, SPIF, 58.35
6. Magnus Persson, Malmö KK, 59.74
7. Nicklas Håkansson, SPIF, diskv.

Försök

1. Hans Fredin, Södertörns S, 57.57, 2. Jan Bidrman, Malmö KK, 57.77, 3. Clas Jonsson, Gävle SS, 57.88, 4. Nicklas Håkansson, SPIF, 58.07, 5. Göran Sköld, Södertörns SS, 58.35, 6. Per-Åke Brinck, Södertörns SS, 58.48, 7. Magnus Persson, Malmö KK, 58.74, 8. Peter Pärlklo, SPIF, 59.09, 9. Dennis Fredriksson, KSLS, 59.27, 10. Daniel Lönnberg, Södertälje SS, 59.31, 11. Anders Johansson, Sydsim, 59.40, 12. Stefan Pärlklo, SPIF, 59.50, 13. Kjell Kraemer, Mölndals ASS, 59.59, 14. Harri Larsson, Västerås SS, 59.63, 15. Kurt Birol, SPIF, 59.71, 16. David Larsen, Skäret SS, 59.76, 17. Henrik Cleverdahl, Norrköpings KK, 1.01.40, 18. Christer Olsson, Katriineholms SS, 1.03.21.

200 m ryggsim
Final

1. Hans Fredin, Södertörns SS, 2.04.75
2. Nicklas Håkansson, SPIF, 2.05.23
3. Clas Jonsson, Gävle SS, 2.05.26
4. Anders Kroon, Upsala S, 2.05.73
5. Henrik Cleverdahl, Norrköpings KK, 2.06.35
6. Per-Åke Brinck, Södertörns SS, 2.06.39
7. Magnus Peersson, Malmö KK, 2.07.57

Försök

1. Hans Fredin, Södertörns SS, 2.06.23, 2. Nicklas Håkansson, SPIF, 2.06.52, 3. Per-Åke Brinck, WSödertörns SS, 2.06.67, 4. Magnus Persson, Malmö KK, 2.06.80, 5. Henrik Cleverdahl, Norrköpings KK, 2.07.02, 6.Clas Jonsson, Gävle SS, 2.07.47, 7. Anders Kroon, Upsala S, 2.07.50, 8. Tomas Eriksson, SK Elfsborg, 2.07.89, 9. Göran Sköld, Södertörns SS, 2.07.95, 10. David Larsen, Skäret SS, 2.08.68, 11. Dennis Fredriksson, KSLS, 2.08.81, 12. Harri Larsson, Västerås SS, 2.09.01, 13. Johan Lundh, Malmö KK, 2.09.02, 14. Peter Pärlklo, SPIF, 2.09.41, 15. Andreas Dencker, Jönköpings SS, 2.09.46, 15. Daniel Lönnberg, Södertälje SS, 2.09.46, 17. Martin Rogersson, Täby-Sim, 2.09.86, 18. Kurt Birol, SPIF, 2.10.91, 19. Kent Asp, SK Triton, 2.11.42, 20. Jan Forsman, Malungs SS, 2.12.17, 21. Martin Svensson, Jönköpings SS, 2.13.38, 22. Stefan Camp, SK Triton, 2.13.78, 23. Jonas Andersson, SK Poseidon, diskv.

100 m bröstsim
Final

1. Peter Berggren, Skäret SS, 1.02.94
2. Jan Stensson, Hagfors SS, 1.03.53
3. Jonas Klang, Täby-Sim, 1.04.39
4. Anders Bengtsson, SK Triton, 1.04.49
5. Peter Guldbrand, Skäret SS, 1.04.78
6. Anders Stensson, Hagfors SS, 1.04.83
7. Lars Lindskoug, Malmö KK, 1.05.23

Försök

1. Peter Berggren, Skäret SS, 1.03.78, 2. Jonas Klang, Täby-Sim, 1.03.96, 3. Jan Stensson, 1.04.01, 4. Peter Guldbrand, Skäret SS, 1.04.56, 5. Anders Bengtsson, SK triton, 1.05.07, 6. Lars Lindskoug, Malmö KK, 1.05.13, 7. Anders Stensson, Hagfors SS, 1.05.19, 8. Jerker Ridderhall, Växjö SS, 1.05.22, 9. Per-Ola Lundbladh, Helsingborgs S, 1.05.47, 9. Pär Kristoffersson, Jönköpings SS, 1.05.47, 11. Dennis Foxer, Skäret SS, 1.05.56, 12. Patrik Ström, Älvsby SS, 1.05.61, 13. Peter Karlsson, Västerås SS, 1.05.71, 14. Magnus Classen, Norrköpings KK, 1.05.76, 15. Per Andersson SK POoseidon, 1.05.80, 16. Ulf Gladher, Karlskrona SS, 1.05.85, 17. Henrik Tagesson, Örebro SA, 1.05.90, 18. Peter Gullander, SPIF, 1.05.99, 19. Mikael Lidström, Södertörns SS, 1.06.05, 20. Ove Callheim, SK Ägir, 1.06.16, 21. David Solomon, Solna SS, 1.06.25, 22. Magnus Leth, SK Poseidon, 1.06.34, 23. Mikael Alpfors, SK Ran, 1.06.37, 24. Tomas Frank, SK Neptun, 1.06.68, 25. Richard Wendelius, SPIF, 1.06.76, 26. Bertil Gyllner, Falu SS, 1.06.79, 27. Jon Lundqvist, SK Poseidon, 1.07.46, 28. Henrik Persson, KSLS, 1.07.64, 29. Lars Axelsson, Karlstads SS, 1.08.07, 30. Robert Eskilsson, Skäret SS, 1.08.65

200 m bröstsim
Final

1. Jan Bidrman, Malmö KK, 2.14.85 SR
2. Peter Guldbrand, Skäret SS, 2.17.78
3. Anders Bengtsson, SK Triton, 2.19.37
4. Jan Stensson, Hagfors SS, 2.20.47
5. Anders Peterson, Mariestads SS, 2.20.51
6. Tomas Andersson, Mölndals ASS, 2.20.58
7. Ola Frejd, Täby-Sim, 2.21.41

Försök

1. Jan Bidrman, Malmö KK, 2.15.72, 2. Anders Bengtsson, SK Triton, 2.19.43, 3. Peter Guldbrand, Skäret SS, 2.19.51, 4. Anders Peterson, Mariestads SS, 2.19.70, 5. Tomas Andersson, Mölndals ASS, 2.20.61, 6. Jan Stensson, Hagfors SS, 2.20.62, 7. Ola Frejd, Täby-Sim, 2.20.67, 8. Per-Ola Lundbladh, Helsingborgs S, 2.20.95, 9. Anders Stensson, Hagfors SS, 2.21.65, 10. Peter Karlsson, Västerås SS, 2.22.31, 11. Jonas Klang, Täby-Sim, 2.22.70, 12. Magnus Leth, SK Poseidon, 2.22.72, 13. Ove Callheim, SK Ägir, 2.22.75, 14. Henrik Tagesson, Örebro SA, 2.22.81, 15. Pär Kristoffersson, Jönköpings SS, 2.22.92, 16. Geir Andersen, Malmö KK, 2.34.54, 17. Pär Sahlin, Jönköpings SS, 2.24.05, 18. Peter Norin, Sundsvalls SS, 2.24.12, 19. Lars Lindskoug, Malmö KK, 2.24.40, 20. Peter Rättö, Spårvägens GoIF, 2.24.88, 21. Robert Eskilsson, Skäret SS, 2.25.74, 22. Jerker Ridderhall, Växjö SS, 2.26.43, 23. Jon Lundqvist, SJK Poseidon, 2.27.02, 24. Henrik Persson, KSLS, 2.30.64, 25. Peter Gullander, SPIF, 2.31.38, 26. Mikael Sjösvärd, LASS, 2.34.16, Peter Berggren, Skäret SS, diskv.

100 m fjärilsim
Final

1. Christer Wallin, Mölndals ASS, 54.30
2. Anders Rasmusson, Helsingborgs S, 54.39
3. Stefan Pärlklo, SPIF, 55.02
4. Mats Rasmusson, Helsingborgs S, 55.60
5. Joakim Nyholm, SK Neptun, 55.72
6. Mattias Hall, SK Poseidon, 56.01
7. Robert Tollerud, SK Neptun

Försök

1. Christer Wallin, Mölndals ASS, 54.78, 2. Anders Rasmusson, Helsingborgs S, 54.89, 3. Stefan Pärlklo, SPIF, 55.17, 4. Mats Rasmusson, Helsingborgs S 55.30, 5. Joakim Nyholm, SK Neptun, 55.47, 6. Mattias Hall, SK Poseidon, 55.50, 7. Robert Tollerud, SK Neptun, 56.02, 8. Magnus Larsson, Skärt SS, 56.11, 9. Stefan Gullberg, SPIF, 56.27, 10. Per Eriksson, SK Elfsborg, 56.46, 11. Jonas Lögdberg, Täby Sim, 56.95, 12. Robert Johnsson, Malmö KK, 57.27, 13. Henrik Tagesson, Örebro SA, 57.31, 14. Patrik Nylen, Borlänge SS, 57.61, 15. Bernt-Uno Högman, SPIF, 57.85, 16. Stefan Andersson, Umeå SS, 57.88, 17. Per Svanberg, SPIF, 58.24, 18. Mikael Eriksson, S 02, 58.34, 19. Robert Johansson, Karlstads SS, 58.55, 20. Anders Olsson, SK Poseidon, 58.81, 21. Niklas Borg, Kungälvs SS, 59.48.

200 m fjärilsim
Final

1. Christer Wallin, Mölndals ASS, 1.58.78
2. Stefan Pärlklo, SPIF, 2.01.02
3. Stefan Gullberg, SPIF, 2.02.56
4. Mats Rasmusson, Helsingborgs S, 2.03.33
5. Stefan Andersson, Umeå SS, 2.03.35
6. Magnus Larsson, Skäret SS, 2.03.45
7. Anders Rasmusson, Helsingborgs S, 2.04.21

Försök

1. Christer Wallin, Mölndals ASS, 1.58.96, 2. Stefan Pärlklo, SPIF, 2.02.75, 3. Stefan Gullberg, SPIF, 2.02.85, 4. Anders Rasmusson, Helsingborgs S, 2.02.96, 5. Mats Rasmusson, Helsingborgs S, 2.02.97, 6. Stefan Andersson, Umeå SS, 2.03.20, 7. Magnus Larsson, Skäret SS, 2.03.64, 8. Tomas Eriksson, SK Elfsborg, 2.03.69, 9. Robert Johnsson, Malmö KK, 2.04.05, 10. Bernt-Uno Högman, SPIF, 2.04.30, 11. Joakim Nyholm, SK Neptun, 2.04.67, 12. Torkel Årman, Södertälje SS, 2.05.48, 13. Jan Westerblad, KSLS, 2.05.70, 14. Jan Bidrman, Malmö KK,2.05.82, 15. Roger Wiiand, Upsala S, 2.05.82, 16. Hans Jonsson, LASS, 2.06.76, 17. Per Eriksson, SK Elfsborg, 2.06.81, 18. Anders Forvass, LASS, 2.07.03, 19. Kenneth Nyman, Upsala S, 2.08.15, 20. Lars Karlsson, Nässjö SLS, 2.08.46, 21. Michael Tsiparis, SK Triton, 2.08.64, 22. Robert Tollerud, SK Neptun, 2.08.84, 23. Per Rosengren, Spårvägens GoIF, 2.09.19, 24. Ola Söderholm, Norrköpings KK, 2.09.43, 25. Henrik Cleverdahl, Norrköpings KK, 2.16.22

200 m medley
Final

1. Jan Bidrman, Malmö KK, 2.00.50, SR
2. Anders Peterson, Mariestads SS, 2.02.47
3. Anders Holmertz, Motala SS, 2.02.51
4. Ola Frejd, Täby-Sim, 2.05.97
5. Roger Wiiand, Upsala S, 2.06.00
6. Jan Westerblad, KSLS, 2.06.77
7. Per-Ola Lundbladh, Helsingborgs S, 2.07.56

Försök

1. Jan Bidrman. Malmö KK, 2.02.29, 2. Anders Holmertz, Motala SS, 2.04.53, 3. Anders Peterson, Mariestads SS, 2.04.85, 4. Ola Frejd, Täby-Sim, 2.06.45, 5. Roger Wiiand, Upsala S, 2.06.77, 6. Jan Westerblad, KSLS, 2.06.96, 7. Per-Ola Lundbladh, Helsingborgs S, 2.07.14, 8. Jonas Prellner, SK Poseidon, 2.08.00, 9. Anders Nyberg, Norrköpings KK, 2.08.03, 10. Geir Andersen, Malmö KK, 2.08.43, 11. Magnus Persson, Malmö KK, 2.08.45, 12. Hans Jonsson, LASS, 2.08.73, 13. Peter Haraldsson, Malmö KK, 2.08.91, 14. Daniel Lönnberg, Södertälje SS, 2.09.02, 15. Bert-Ola Eriksson, Kalix SS, 2.09.14, 16. Niclas Åhlin, Sundsvalls SS, 2.09.19, 17. Torkel Årman, Södertälje SS, 2.09.21, 18. Lars Axelsson, Karlstads SS, 2.09.27, 19. Kenneth Wikström Älvsby SS, 2.09.35, 20. Mikael Frisk, Täby-Sim, 2.09.60, 21. Niclas Ekelund, GKKN, 2.09.74, 22. Anders Johansson, Sydsim, 2.10.64, 23. Pär Sahlin, Jönköpings SS, 2.10.72, 24. Peter Rättö, Spårvägens GoIF, 2.10.90, 25. Ove Callheim, SK Ägir, 2.11.38, 26. Jon Lundqvist, SK Poseidon, 2.11.39, 27. Dennis Wikström, SK Ägir, 2.12.52, 28. Per Rosengren, Spårvägens GoIF, 2.12.84, 29. Robert Jonsson, Norrköpings KK, 2.13.35, 30. Nicklas Bohman, Södertälje SS, 2.13.68, 31. Henrik Cleverdahl, Norrköpings KK, 2.14.59, 32. Peter Martinsson, Jönköpings SS, 2.15.14, 33. Björn Möller, Malmö KK, diskv.

400 m medley
Final

1. Jan Bidrman, Malmö KK, 4.12.97, ER, SR
2. Geir Andersen, Malmö KK, 2.24.49
3. Roger Wiiand, Upsala S, 4.26.10
4. Anders Peterson, Mariestads SS, 4.26.86
5. Hans Jonsson, LASS, 4.30.52
6. Torkel Årman, Södertälje SS, 4.31.66
7. Niclas Åhlin, Sundsvalls SS, 4.35.41

Försök

1. Jan Bidrman, Malmö KK, 4.16.11, 2. Geir Andersen. Malmö KK, 4.26.69, 3. Anders Peterson, Mariestads SS, 4.27.97, 4. Roger Wiiand, Upsala S, 4.28.48, 5. Hans Jonsson, LASS, 4.32.42, 6. Torkel Årman, Södertälje SS, 4.32.60, 7. Niclas Åhlin, Sundsvalls SS, 4.32.87, 8. Jonas Prellner, SK Poseidon, 4.33.02, 9. Bernt-Uno Högman, SPIF, 4.33.77, 10. Hans Gyllner, Falu SS, 4.34.33, 11. Peter Haraldsson, Malmö KK, 4.35.83, 12. Anders Käck, Borlänge SS, 4.36.65, 13. Bert-Ola Eriksson, Kalix SS, 4.38.00, 14. Kenneth Wikström, Älvsby SS, 4.38.18, 15. Jan Westerblad, KSLS, 4.39.34, 16. Anders Nyberg, Norrköpings KK, 4.39.95, 17. Magnus Karlsson, Norrköpings KK, 4.40.30, 18. Anders Johansson, Sydsim, 4.40.43, 19. Mikael Frisk, Täby-Sim, 4.40.81, 20. Peter Rättö, Spårvägens GoIF, 4.42.94, 21. Pär Sahlin, Jönköpings SS, 4.43.75, 22. Joakim Adolfsson, Norrköpings KK, 4.45.32, 23. Johan Ferraro, LASS, 4.45.66, 24. Pär Gustafsson, Ängelholms SS, 4.46.07, 25. Jon Lundqvist, SK Poseidon, 4.46.33, 26. Dennis Wikström, SK Ägir, 4.46.38, 27. Henrik Cleverdahl, Norrköpings KK, 4.55.17

4x100 m medley
Final

1. Stockholmspolisens IF, 3.47.89, Nicklas Håkansson, 57.44, Rickard Wendelius, Stefan Pärlklo, Joakim Sjöholm
2. Malmö KK lag 1, 3.48.27, Magnus Persson, 58.36, Jan Bidrman, Robert Johnsson, Henrik Jangwall
3. Södertörns S, 3.48.80, Hans Fredin, 56.51, Mikael Lidström, Per-Åke Brinck, Göran Sköld
4. Skärets SS, David Larsen, 59.58, Peter Berggren, Magnus Larsson, Dennis Foxer
5. Helsingborgs S, 3.50.16, Thomas Landin, 1.01.42, Ola Lundblad, Anders Rasmusson, Thomas Kock
6. Jönköpings SS, 3.51.15, Andreas Dencker, 1.00.76, Pär Kristoffersson, Per Hasselberg, Joakim Holmqvist
7. Täby-Sim, 3.51.32, Martin Rogersson, 59.77, Jonas Klang, Jonas Lögdberg, Ola Frejd.

Försök

1. Södertörns SS, 3.49.43, 2. Malmö KK, 3.49.78, 3. Stockholmspolisens IF, lag 1, 3.49.99, 4. Jönköpings SS, 3.50.11, 5. Täby-Sim, 3.50.11, 6. Helsingborgs S, 3.50.24, 7. Skärets SS, 3.50.40, 8. Stockholmspolisens IF, lag 2, 3.50.44, 9. Upsala S, 3.51.16, 10. SK Poseidon, 3.51.90, 11. Borlänge SS, 3.52.42, 12. Kristianstads SLS, 3.52.43, 13. Mölndal ASS, 3.53.45, 14. Malmö KK, lag 2, 3.53.39, 15. Falu SS, 3.53.55, 16. Södertälje SS, 3.57.02



Elenor

Stl. 34-46
Färg Grön/Lila
Korall/Marin
Ceris/grön
Ceris/Blå
Gul/Svart
Pris: 298:-
Finns också i herrbyxa med samma färgsättning stl. 4, 5, 6, 7/8, 9/10.

Charlotte

Stl. 36-46
Färg Blå/gul
Svart/Gul
Pris: 260:-

Star

Stl. 36-46
Färg Blå/Vit
Grön/Marin
Pris: 298:-

Återförsäljare sökes, kontakta oss för information.

Beställ . . .

den nya katalogen för 1989 med många tuffa nyheter bland annat med det nya märket "**FLY**".
Ring eller skriv till:
Simspecialisten
Paleski Sport
så skickar vi den nya katalogen

Skicka beställningen idag

Ordersedel

Skickas till: .....
ev c/o .....
Gata/box .....
Postadress .....

Rad nr	Art. nr	Pris	Ant.	Modell	Storlekar
1					
2					
3					
4					
5					

Frankeras

Paleski Sport

Aschebergsgat. 34
411 33 Göteborg
Tel: 031-16 02 74,
Pg: 94 40 19-9

Anders krönika

Bäst i världen

Det höll. Chansningen att göra en attack mot Sovjets världsbästa tid på 4x100 m frisim lyckades. Men det var verkligen en chansning för min del. Visst kändes det pirrande att få veta efter försöken på 100 m frisim på morgonen att de fyra bästa skulle få simma i ett rekordförsök efter det ordinarie programmet. Men det är klart man tar chansen. Det gällde oss allihop men vi visste ju inte vilka fyra det skulle bli. Tänk att som Göran Titus simma under 50 sekunder och inte komma till final. Jag undrar om någon annan nation kan visa upp den standarden. Ibland kan vår standard på 100 m fritt kännas så hög att den kan vara svår att nå upp till.



Men vilken känsla det var. Först innan när vi laddade. Lite småprat, löjliga skämt, munhuggning och hela tiden alla de som ville att vi skulle skriva våra namn i autografblock och på tröjor. Så inmarschen till den härliga publiken. Presentationen som vi knappt hörde så koncentrerade som vi var. Att vi egentligen orkade efter en sådan dag med kanonförsök och svenska rekord och världstider. Sedan en final där alla ville simma i rekordförsöket. Så väntan.

När Tommy hade simmat 50 meter visste jag att det skulle lyckas. Ändå var jag lite besviken över mitt lopp. Michael Söderlund upphör aldrig att förvåna. Han har varit med sedan EM 1977, då var jag nio år, och fortsätter att simma på personbästa. Nu är han också en del av världens bästa kvartett. När så Joakim dök i och började veva kändes det som om jag var på någon annan plats. Långt borta hörde jag publiken, de två som speakade och vrålen från Tommy och Micke. Så satte, eller riktigare slog, Jocke handen i målplattan, snurrade runt och tittade på resultattavlan och jag tror att vi fattade alla samtidigt att det var världens snabbaste lopp någonsin på 4x100 m fritt. Då kom det verkliga jublet. Både från publiken och inombords. Det var fantastiskt och mycket svårt att beskriva. Det bästa är om du någon gång själv tar chansen att vara med. Det går om du tränar ordentligt och verkligen vill.

Jag vill också passa på att beklaga att jag hade så fel i förra numret då jag trodde att det inte skulle gå så fort på SM. Men då trodde jag inte det. Efter världscupen var jag trött. Så började axeln krångla och jag besökte idrottsmedicin i Linköping dagarna före SM. Eftersom jag inte gärna äter medicin väntade jag till efter SM med inflammationshämmande medel. Vi får väl se hur det går.

Nu gäller det att snabbt komma tillbaka till vardagen. Det har hänt så mycket. Nu skall jag också börja jobba med annat än simning. Jag skall vara vaktmästare några timmar varje dag på Socialförvaltningen här i Motala.

Finalen i världscupen i London var raka motsatsen till SM i Malmö. Engelsmännen borde åka till Malmö på studieresa. Först klarade de inte av att räkna rätt på tjejernas 400 m frisim utan de fick simma 450 meter. Sedan visste de inte hur de skulle göra med alla tjuvstarter på 25 m fritt så till slut visste ingen vad som gällde, vem som vunnit eller vilka tider som gällde. Simmarna fick välja vilken tid som skulle räknas. Före eller efter omsimningen.

Du som såg oss på TV skall veta att vi inte simmade i mjölk, men bassängen var så grund att det vita hårda ljuset slog igenom vattnet på rekordtid och det vita kaklet lyste upp oss underifrån. Sedan bodde vi på ett hotell "ute på landet" där det inte fanns något att göra. Hoppas det blir bättre nästa år då det tydligen skall finnas prispengar med. Men det var kul att bli historisk med att först vinna världscupen och sedan bli bäst i världen som en del i laget på 4x100 m fritt.

Vi hörs hälsar



PS. Har du sett att jag inte nämnt McDonald's den här gången?



Stela muskler blir pigga

Panasonic eldrivna muskelstimulator är en smått fantastisk apparat. På några minuter löser den spända muskler och ger en massage som går på djupet. Faktum är att både tennisspelare, joggare, ja alla idrottare har enormt stor glädje av den här muskelstimulatorn. Förresten är den idealisk också för alla dem som har kommit lite till åren och fått stela muskler.

Fråga efter Panasonic Muskelstimulator



Panasonic

Finns i elfackhandeln och varuhusen.

Marknadsförs av ELRAM Tel. 08-750 57 40

SOMMARLAND SIMCUP

I SKARA den 1,2 juli-89

Simtävling



Tävlingen äger rum i 50 m bassäng utomhus med elektrisk tidtagning
Vi ombesörjer:
Mat, logi, entre samt resor till o från Sommarland

Tävlingen gäller följande åldersindelning

Lördag	Flickor	Pojkar
	76	75
	75	74
	74	73
	73 o äldre	72 o äldre
	79 o yngre	78 o yngre
	78	77
	77	76

Information:

Skara SS kansli
0511 -169 49


DET FUNKTIONELLA ÄR DET VACKRA
arena
ARENA · C'EST BEAU COMME LE CORPS
G. LUNDSTRÖM AB, TEL.: 0677 09 37 00
Colin Guittard Nazaret