Sim sport

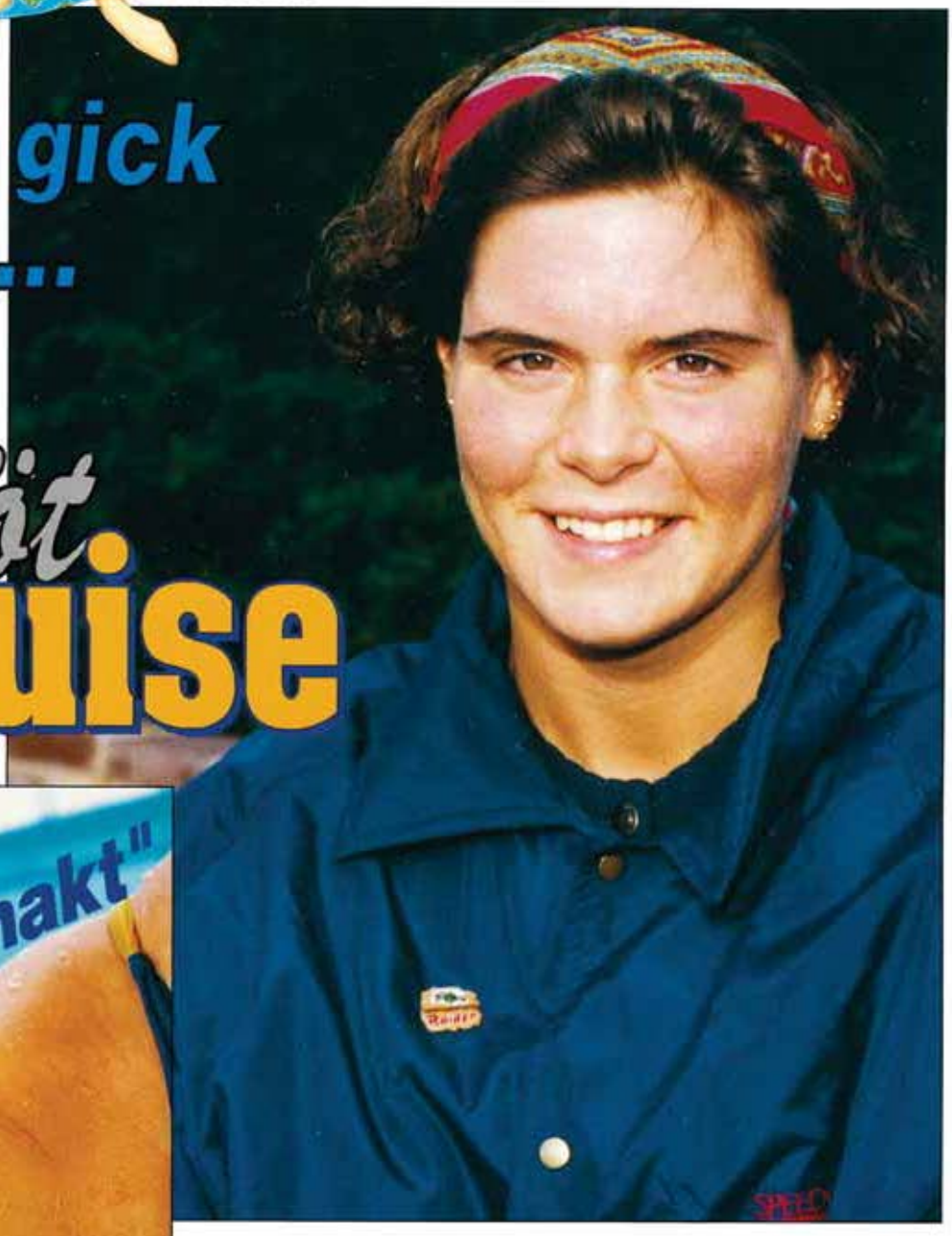
11

OFFICIELLT ORGAN FÖR SVENSKA SIMFÖRBUNDET ÅRG. 49 1994 PRIS 35:-

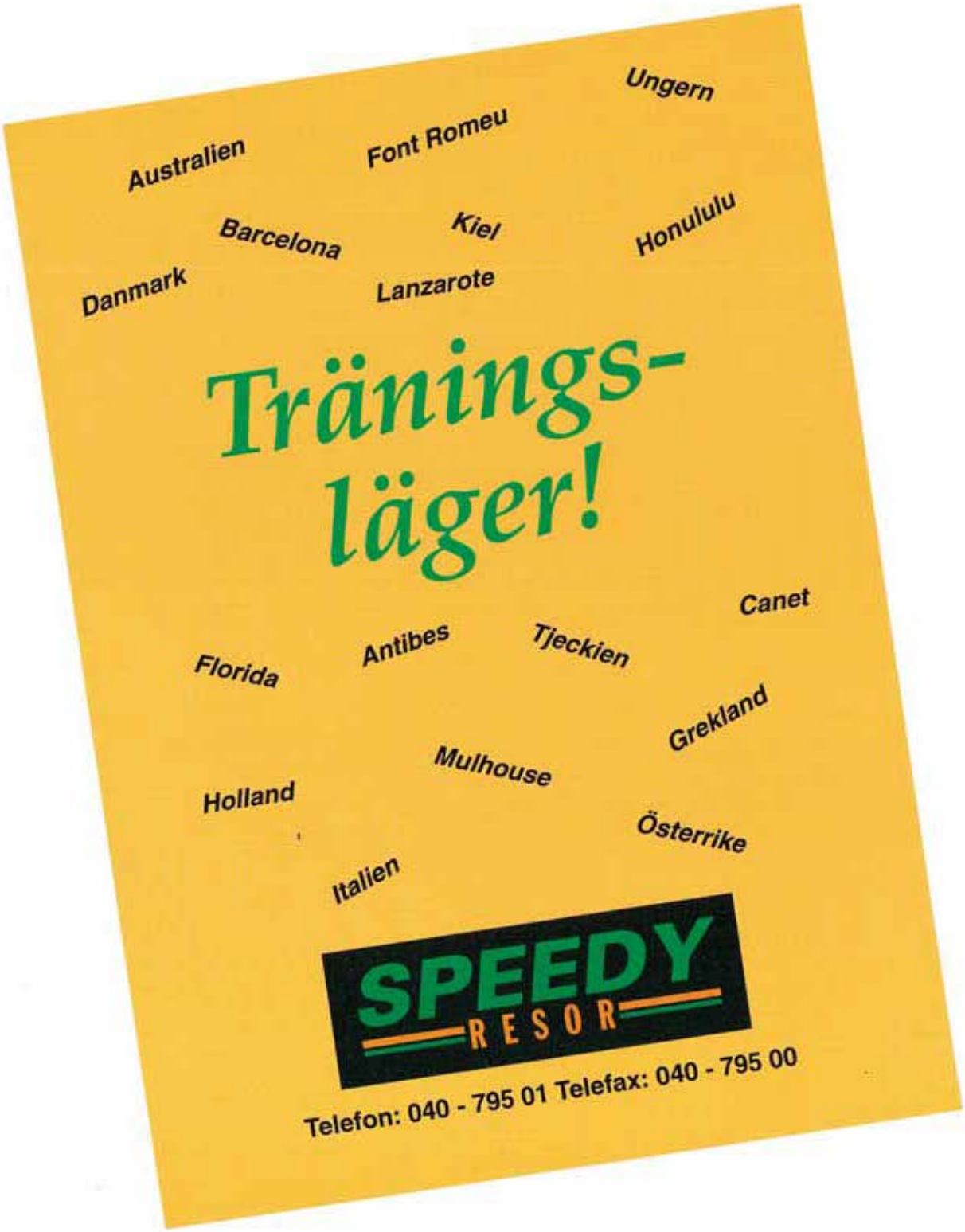
MONDIALI DI NUOTO
ROMA '94

Så gick det...

Möt Louise






Ungern
Australien
Font Romeu
Barcelona
Kiel
Honululu
Danmark
Lanzarote
Tränings-
läger!
Canet
Florida
Antibes
Tjeckien
Grekland
Mulhouse
Holland
Österrike
Italien
SPEEDY
RESOR
Telefon: 040 - 795 01 Telefax: 040 - 795 00

Innehåll SIMSPORT 11 -94: På kanten 4, Fortsättning VM 5, Simnyheter 8, Världscupen 9, Tränarkonferens 10, Louise Karlsson12, Insändare 16, Månadens överraskning 18, Officiellt 19, Medicin 22, Simsport i Europa 25, Stockholm Water Festival 29, VM Rekord 35, Dagbok 36, Chrunaks Chrönika 38.

OMSLAGET: Louise Karlsson, Foto: Lars-Åke Lindqvist

Välkommen ...

... till ännu en Simsport. Det blev inte någon längre ledighet för världsmästare och andra. Nästa stora uppgift är Sprint-EM. Även om inte alla VM-simmarna från Rom är aktuella så finns det andra.

Louise Karlsson har vunnit 100 m medley på Sprint-EM tre år i rad och hoppas ta sin fjärde titel om några veckor. Möt henne på några sidor i Simsport. Alldeles i början av 1995 börjar simmarnas världscup. En del nyheter finns nästa säsong och du hittar dem i Simsport. Hösten är traditionellt konferensernas tid och simtränarna hade sin i Helsingborg i slutet av september.

Det är alltid intressant när läsarna har konstruktiva synpunkter. Du hittar några sådana från Ystad innan Månadens överraskning presenteras.

De officiella sidorna innehåller inbjudan till världscupen och annat som är viktigt att känna till. Här finns den information som är Simförbundets officiella.

Förbundets läkare Bengt Eriksson berättar om sin syn på hur dopingproblemet i simningen kan hanteras och inbjuder till debatt. Glen Christiansen har från sin utkik i Hamburg åsikter om VM, både för svensk och tysk del. Tommy Werner gjorde sitt sista internationella mästerskap i samband med VM i Rom och tackades av simmarsverige vid tränarkonferensen. Läs om vad han tycker.

Det är några månader sedan Stockholm Water Festival men vattenfesten är en företeelse som blir allt större. Simhopparna tar där chansen att göra positiv propaganda för sin idrott och det blir några sidor i denna Simsport.

Simmarnas världsrekord fick sig en omgång i Rom och du kan följa utvecklingen i Simsport. Dagboken berättar om det sista som händer i år innan Chrunaks chrönika avslutar novembers Simsport. Välkomna.

Red

SIMSPORT. ÅRGÅNG 49. OFFICIELLT ORGAN FÖR SVENSKA SIMFÖRBUNDET, IDROTTENS HUS, 123 87 FARSTA, TEL. 08-605 60 00. SIMSPORTS ADRESS: BOX 8346, 402 79 GÖTEBORG. BESÖKSADRESS: SÖRHALLEN, ERIKSBERGSOMRÅDET, FAX 031-22 32 34, TEL 031-23 33 50. ANSVARIG UTGIVARE: LENNART HJÄRPNE, SSF, 08-605 60 00. REDAKTION: LARS-ÅKE LINDQVIST 031-23 33 50. GRAFISK FORM: BIRGITTA LINDGREN. ANNONSER: JAN-OLA SPONTON 031-87 83 10. PRENUMERATION HELÅR 235:- (10 UTGÅVOR 1994), NORDEN 330:-, UTANFÖR NORDEN 480:-/ÅR. SÄTTES IN PÅ POSTGIRONUMMER 27332-6. **PRENUMERATIONSÄRENDEN 031-23 33 50 MELLAN KL. 10-12.** PRODUKTION: PIR 87 AB, BOX 8346, 402 79 GÖTEBORG, 031-22 56 20. FÖRLAGSREDAKTÖR: ANDERS WERNESTEN. TRYCK: LAGERBLADS TRYCKERI AB. ISSN: 0346-1084. FÖR EJ BESTÄLLT MATERIAL, TEXT OCH BILDER ANSVARAS EJ. VID EVENTUELL BESKATTNING AV VINSTER I TIDNINGENS PRISTÄVLINGAR SVARAR PRISTAGAREN FÖR DENNA KOSTNAD. DENNA TIDNINGS UTLÅNING I FÖRVÄRVSSYFTE FÖRBJUDES. DET GÅR BRA ATT CITERA SIMSPORT EFTER TILLSTÅND AV REDAKTIONEN.

På kanten

... till själva tröskeln till semesterhuset i österrikiska alperna blev jag lite tveksam. Inte för att jag inte skulle klara mig över tröskeln, jag har ganska hyfsade tröskelvärden, utan mer för om jag skulle bli beskylld för fusk vid nästa press-SM i 50 m fruktansvärt fritt simsätt. Alphuset, som jag fått låna några veckor, ligger nämligen på hög höjd.

I augusti i år var det tänkt att höghöjdshuset i Borlänge skulle invigas. Där skulle idrottare få en chans att vistas en längre tid under föhållanden lika med ett par tusen meters höjd. Allt för att forskare skulle få en chans att se hur detta liv påverkar dem som vistas där. Då kom protesterna från etikmoralisterna.

Svenska Simförbundet har tydligt deklarerat att det inte accepterar den gråzon som finns runt sådant som kreatin, även om kreatin inte finns med på dopinglistan. Ännu har inte Simförbundet deklarerat sin ståndpunkt i höghöjdsboendet, förutom att förbundsläkare Bengt Eriksson klart tagit avstånd från boendet i samband med ett idrottsmedicinskt seminarium i höst. Denna kantiga text är inte heller Simförbundets utan min egen.

Det är på något sätt typiskt svenskt att varje gång något nytt kommer fram, som ett höghöjdshus, så ska Sverige direkt leta upp alla fel och spela världssamvete. Parallellt görs allt som är möjligt för att, inom de regler som finns fastställda, utnyttja möjligheterna till fler medaljer.

Oavsett vad moralisterna kommer fram till så påverkas inte omvärlden mer än att de får ett behagligt leende på läpparna över svenskarnas nya rekord i etik och moral. Även över sådant som inte hör hemma i ämnet.

Ett höghöjdshus ger forskningen en chans att ta reda på vad som händer. På nära håll i Borlänge i stället för i Pyreneerna eller i Afrika. Var går gränsen? Är det etiskt försvarbart att ligga på läger i en månad i Pyreneernas Font Romeau? Är det moraliskt riktigt att låta svenska löpare springa i Kenya under en månad? Skall simmarna klättra upp i bergen i Arizona? Skall detta göras där för att vara försvarbart och ge möjlighet till utvärdering eller skall vi ta chansen att få reda på vad som händer redan i Borlänge?

Göteborgs Postens sportkrönikör, Jan Hansson, skrev för en tid sedan att när "...Norge samlar sina bästa idrottare till en plats kallas denna plats Toppidrottscenter. I Sverige kallas motsvarigheten Centrum för prestationsutveckling."

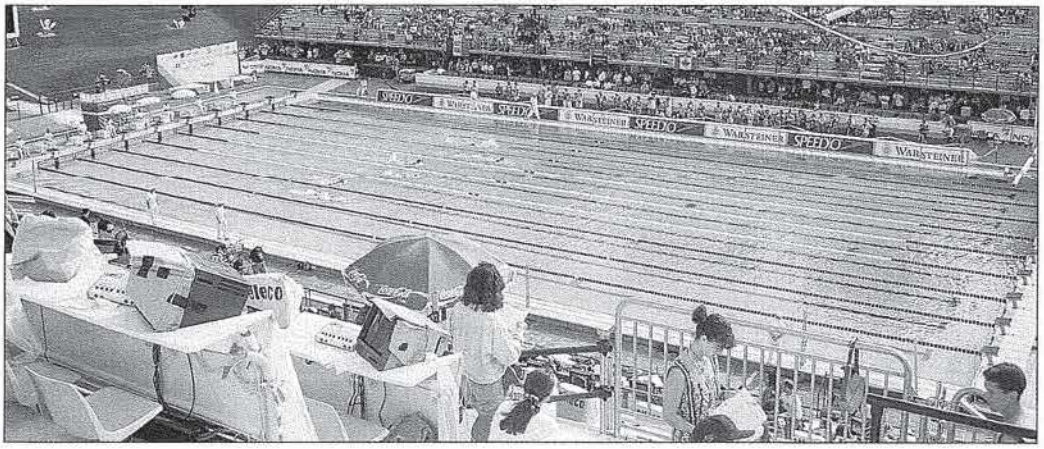
Typiskt. Då är det enklare att förkorta, CPU, och ingen kan känna sig trampad på tårna för CPU är ju bara så lagom att minsta lilla prestationsförbättring, från 6 meter i längd till 6,10 är just en prestationsförbättring.

Men gärna etik och moral. Bara då också konsekvenserna av överdriven nit i ämnet accepteras. Att vi inte skall vinna men sova gott på nätterna med det rena samvetet som höjd. Sluta hyckla eller inför 13 kryss på tipset.

Lars-Åke Lindqvist

VM inte bara ett VM

Ett deltagande i ett VM är inte bara ett deltagande i bassängen. Runt omkring ett VM-arrangemang finns det andra aktiviteter. Kanske minst lika viktiga som det rent tävlingsmässiga.



Det är fel att tro att ett VM bara är en tävling om tider, poäng och antal mål inom simidrotten. Ett VM är så mycket mer. Ett VM är en samlingspunkt för ett stort antal människor, även icke aktiva.
Det är kongresser och möten av olika slag. Det är kontakter som knyts och det är planering inför kommande tävlingar och sammankomster. Det är korridorsnack inom simidrotten liksom inom andra områden.
Dessa är en mycket viktig del i vårt sätt att driva utvecklingen framåt.

DET ÄR ÄVEN ETT världsmästerskap i organisation av alla dessa ingredienser som gör ett VM i simidrott till ett enormt arrangemang som skall klaffa på alla punkter. Detta är inte helt lätt.
Hur minutiöst man än planerar så går det inte att förutse alla eventualiteter. Det uppkommer alltid, speciellt de första dagarna, vissa inkörningsproblem vilket är helt naturligt. Detta vet alla om och anpassar sig till de förutsättningar som gäller efter förmåga. Detta VM var inget undantag i det hänseendet.
Trots allt tycker jag att arrangören klarade sin uppgift med glans. Man skall ha i minne att det var fler än 100 nationer med mer än 1 600 aktiva, 1 300 mediaarbetare samt ledare och kongressdeltagare. Dessa skulle ackrediteras, inkvarteras, utspisas, transporteras, informeras, placeras och inte minst underhållas.
Detta om något kräver stor disciplin och noggrann planering. Det kräver enorma insatser från övervägande ideella krafter som i månader, ja kanske år, förberett sig för denna gigantiska insats.

EN STOR INVIGNING brukar inleda ett så stort arrangemang som ett VM. Detta VM var inget undantag från den regeln. Hela invigningen, så när som på några inledande tal, genomfördes tyvärr på italienska.
Det var annars en påkostad show med mycket sång och laserspel på ämnet vatten. Lagom till VM hade den store italienske sångaren Claudio Baglioni komponerat en speciell VM-låt, Water in Water, som blev mycket uppskattad av publik och aktiva. Musiken var sedan ledmotivet till alla tävlingar.

De många kongresserna tilldrog sig ett stort antal delegater som i fyra dagar bl a manglade alla de regeländringsförslag som kommit in. Det var tekniska kongresser i simning, hopp, vattenpolo, konstsim, långdistans samt en generell kongress.

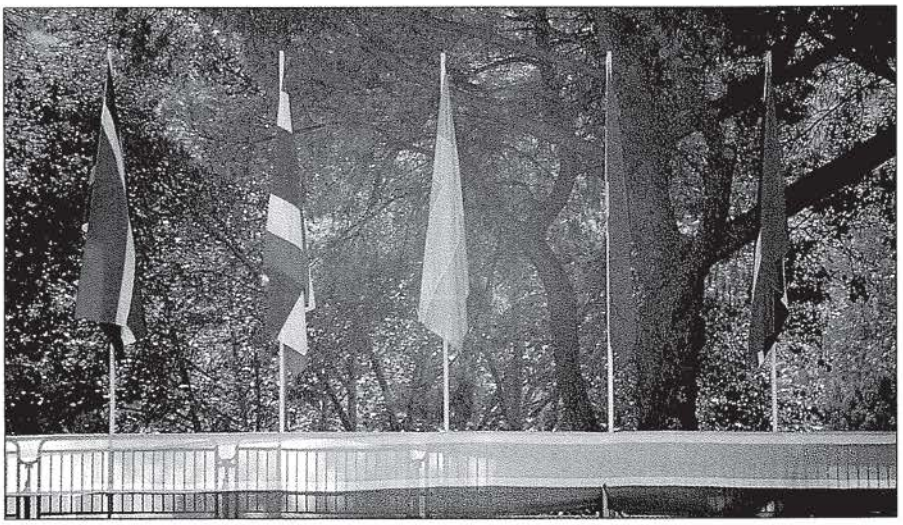
DEN SVENSKA DELEGATIONEN passade under VM på tillfället att framträda inför FINA-byrån och presentera sitt förslag till ett arrangemang av VM i kort bassäng 96/97 som tidigare sökts under året.
Att vi fick arrangemanget bevisar hur viktigt det är att vara med och påverka i beslutande församlingar.
Det är mycket som sker i det tysta utanför alla TV-bolag och mikrofoner. Det är många medarbetares insatser som gör det möjligt för de aktiva att under så bra förhållanden som möjligt kunna förbereda sig och genomföra sin tävling. Antingen den är mot en motståndare eller mot sig själv.

Lennart Hjärpne

Så gick det ...

Text och foto:
Lars-Åke Lindqvist

Med facit i hand bör det inte vara så svårt att sammanfatta och analysera årets VM. En del försök görs i detta nummer och för statistikbitarna finns resultat och andra fakta att tillgå. Men det finns också många andra siffror som kan vara till hjälp för den som vill få en ännu bättre bild av VM. Här är några.



Den svenska flaggan slaknade allt mer ju längre VM-veckan gick...

Att 38 nationer tar poäng i ett världsmästerskap visar att det verkligen handlar om ett världsmästerskap. Då VM i Rom summeras efter simning, simhopp, konstsim, vattenpolo och långdistans kommer en del intressanta fakta fram.

I simning gjorde Sverige sitt bästa VM sedan starten 1973. Poängmässigt blev det en elfte plats med 156 poäng, där poäng ges för platserna 1-16. De svenska simmarna nådde följande antal placeringar:
1-2-0-0-1-1-1-0-0-0-2-1-1-1-1-2.

Bakom Sverige finns Storbritannien, 125 och Spanien, 124. Finland blev 16:e nation med 83, Danmark 19:e med 64 och Norge 24:e med 27 poäng. Sist av de 38 poängsamlande nationerna blev Vitryssland med en poäng.

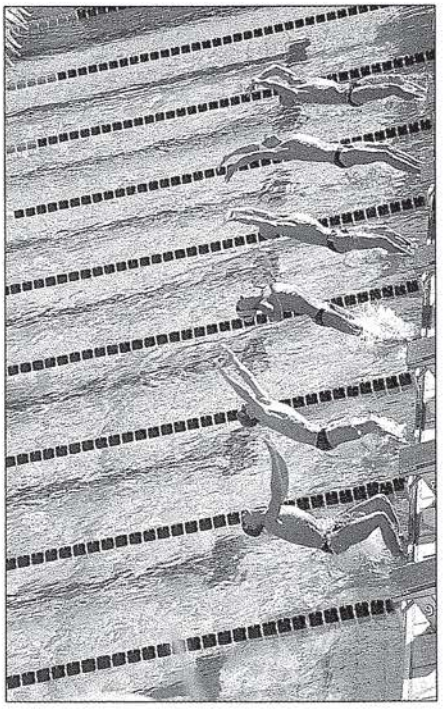
USA blev klart bästa nation med 769 poäng, följt av Australien, 544, Tyskland, 480, Kina, 444, Ryssland, 348, Kanada, 256, Japan, 243. Ungern, 200, Frankrike, 178 och värdnationen Italien, 177.

Damernas simning vanns överlägset av Kina, 440, före USA, 388 och Australien, 328. De svenska damerna blev totalt 13:e nation med 41. Danmark blev nia, 64 och Norge 17:e med 27 poäng.

Fortsättning på sidan 34



... men det fanns alltid något att se och lära.



Så gick det ...

Det var drygt tre och ett halvt år mellan senaste två VM. Där emellan fanns ett OS. Det går således att göra en direkt jämförelse av resultatutvecklingen i simning. Yttre förhållanden var lika på alla tre platserna, utomhus, varmt och utan större arrangörsmissar. Simförbundets Berth Johansson har sammanställt resultaten för ettan och trean samt vilken tid som krävdes för final.

Damer

	VM-91			OS-92			VM-94		
	1:a	*3:a*	*8:a*	*1:a*	*3:a*	*8:a*	*1:a*	*3:a*	*8:a*
50 m fritt	25.47	25.50	26.27	24.79	25.23	25.89	24.51	25.18	25.94
100 m fritt	55.17	55.65	56.98	54.64	54.94	55.98	54.01	54.77	56.27
200 m fritt	2.00.48	2.00.67	2.02.77	1.57.90	1.59.67	2.00.96	1.56.78	1.57.61	2.01.42
400 m fritt	4.08.63	4.09.40	4.11.44	4.07.18	4.11.22	4.13.85	4.09.64	4.10.61	4.14.52
800 m fritt	8.24.05	8.30.20	8.30.31	8.25.52	8.30.34	8.30.99	8.29.85	8.31.30	8.40.95
4x100 m fritt	3.43.26	3.45.05	3.53.52	3.39.46	3.41.60	3.49.28	3.37.91	3.42.94	3.51.33
4x200 m fritt	8.02.56	8.07.20	8.21.52	-	-	-	7.57.96	8.03.16	8.37.10
100 m rygg	1.01.78	1.02.17	1.03.91	1.00.68	1.01.43	1.02.84	1.00.57	1.01.32	1.03.12
200 m rygg	2.09.15	2.13.14	2.16.23	2.07.06	2.10.20	2.13.81	2.07.40	2.10.92	2.15.98
100 m bröst	1.08.81	1.09.66	1.11.11	1.08.00	1.09.25	1.10.58	1.07.69	1.10.19	1.10.79
200 m bröst	2.29.53	2.30.14	2.33.04	2.26.65	2.26.88	2.30.78	2.26.87	2.28.85	2.31.73
100 m fjäril	59.68	59.88	1.01.74	58.62	59.01	1.01.04	58.98	1.00.11	1.01.49
200 m fjäril	2.09.24	2.11.09	2.15.10	2.08.67	2.09.03	2.13.18	2.07.25	2.09.54	2.14.88
200 m medley	2.13.40	2.16.16	2.18.32	2.11.65	2.13.92	2.17.26	2.12.34	2.15.26	2.18.50
400 m medley	4.41.45	4.43.41	4.52.93	4.36.54	4.37.58	4.47.92	4.39.14	4.42.21	4.49.55
4x100 m medley	4.06.51	4.10.50	4.26.07	4.02.54	4.06.44	4.12.55	4.01.67	4.06.70	4.15.63

Herrar

	VM-91			OS-92			VM-94		
	1:a	*3:a*	*8:a*	*1:a*	*3:a*	*8:a*	*1:a*	*3:a*	*8:a*
50 m fritt	22.16	22.62	23.00	21.91	22.30	22.72	22.17	22.52	22.93
100 m fritt	49.18	49.82	50.54	49.02	49.50	50.08	49.12	49.52	50.22
200 m fritt	1.47.27	1.48.70	1.50.00	1.46.70	1.47.63	1.48.65	1.47.32	1.48.49	1.50.40
400 m fritt	3.48.04	3.49.67	3.53.17	3.45.00	3.46.77	3.51.66	3.43.80	3.48.62	3.52.88
1500 m fritt	14.50.36	14.59.34	15.25.63	14.43.48	15.02.29	15.21.43	14.50.62	15.09.20	15.23.27
4x100 m fritt	3.17.15	3.18.97	3.25.45	3.16.74	3.17.90	3.22.24	3.16.90	3.19.35	3.25.53
4x200 m fritt	7.13.50	7.17.18	7.30.32	7.11.95	7.16.23	7.25.53	7.17.74	7.19.10	7.30.23
100 m rygg	55.23	55.61	57.06	53.98	54.78	56.03	55.17	55.69	56.40
200 m rygg	1.59.52	2.00.33	2.02.66	1.58.47	1.59.40	2.00.50	1.57.42	1.58.86	2.00.95
100 m bröst	1.01.45	1.01.74	1.02.86	1.01.50	1.01.76	1.02.25	1.01.24	1.01.79	1.02.86
200 m bröst	2.11.23	2.13.12	2.16.41	2.10.16	2.11.29	2.14.68	2.12.81	2.14.12	2.16.02
100 m fjäril	53.29	53.74	54.65	53.32	53.41	54.26	53.51	53.68	54.39
200 m fjäril	1.55.69	1.58.25	2.01.06	1.56.26	1.58.51	1.59.96	1.56.54	1.58.11	2.00.25
200 m medley	1.59.36	2.02.36	2.03.76	2.00.76	2.01.00	2.02.75	1.58.16	2.01.84	2.03.80
400 m medley	4.12.36	4.16.50	4.22.06	4.14.23	4.16.34	4.20.73	4.12.30	4.15.69	4.22.76
4x100 m medley	3.39.66	3.42.13	3.46.49	3.36.93	3.39.66	3.43.88	3.37.74	3.39.47	3.45.95

Text och bild: Barbro Thörnelöf

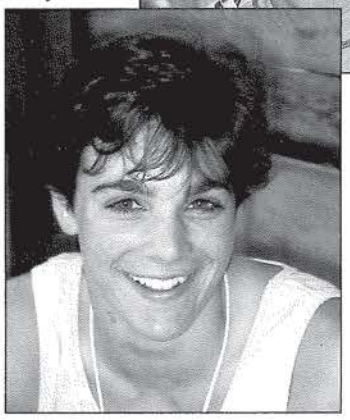
Mellan tyskar och amerikaner på VM-läktaren

- Go USA Go, skallar ur ett tjugotal USA supporters strupar anförda av pappa Gary Hall Sr.
- Franzi, Franzi, Deutschland, Deutschland, replikerar ett trettiotal tyskar, vispandes med pappersvippor på drillflickors vis. Där emellan, inklämda sitter simkommitténs tränarskara plus fem till simning närstående svenskar.

Vi lyckades bra de två första tävlingsdagarna med både guld och silver, trots att våra skrik inte ens hördes upp till pressläktaren. Men enligt några i Italien verkande travtränare (!) både sågs och hördes vi i italiensk TV.
Vägen till läktaren var besvärlig. Utslängda från hotell nummer 1 till landsbygden i Roms utkant, by west, kostade taxin 20 000 lire extra.
- Har nu maffian varit framme och manipulerat med Simförbundets Berth Johanssons förberedelser, tänkte fru Fredriksson, MKK, minst en gång i timman första natten.
Gruppledare Buhre visade handlingskraft och två dagar senare befann vi oss på hotell nummer 1 igen. Ägarens hustru, från Bengtsfors, kanske hade något att säga till om? Men Sven-Rune Malmberg från Växjö ville stanna på landet. Han trodde sig sakna kornas råmande om morgnarna. Greg Conell, Malmö, lovade ställa upp med råmandet på det nya boendet.
Från minirum till lägenheter med kök och jättebadrum, men det kostade 50



Alexander Popov



Samantha Riley

bagis varje gång man ville nyttja poolen. På landet var den gratis.

SIMKOMMITTÉNS UTSÄNDA tog sina arbetsuppgifter på allvar. Dokumenterade frekvens, andning, sträcktider, ansiktsuttryck m m. Torsten Buhre dirigerade mannarna och resultaten lär ni få se så småningom.
- Vadå? Allison har inget undervattensdrag i bröstsim på medleyn. Titta på sydafrikanskan. Vilken höftkick i bröstsim.
Onkel Tommy Werner, äldst på 100 m frisim, hade dock en medtävlare som var tre år äldre i Italiens Manuela Dalla Valle, bröstsimmerskan.
Noterade, som vanligt, mest gubbs bland funktionärer och mediafolk. Ansiktena såg bekanta ut så där går nog nyrekryteringen långsamt.
CBS från USA hade engagerat två engelska TV-filmare som dokumenterade de amerikanska simmarnas föräldrar under ätteläggens lopp. Inramningen var fullkomlig. Mammorna hade stjärnörhängen, stjärnbaneret runt håret, invävt i skjorta och jeans och i form av paljetter på kepsen.
Och så var det historien om Van Almsick och Haase på 200 m fritt. Allt från 500 000 kronor till miljoner, Opelkoncernens påtryckningar, tränaröverenskommelser. Vår lilla hotellmalör bleknade helt.

VI UNDRAR HUR HÖG olycksfrekvensen är bland vespaförare. Åtminstone 90 procent av dem bör kunna kvala in i vilken slalomtävling som helst. Och då utan skyddshjälm.
- Vi är anarkister, sa taxichauffören då han höll 120 på en 60 kmsträcka.
Konsulent Fredriksson tjöt ikapp med däcken till förarens förtjusning.
Solen sken alldeles otroligt hela tiden och stämningen var hög.
- Nu börjar vi spara till nästa VM, sa handikappsimmarna Pontus och Mats, numera tränare i Sollefteå respektive Sundsvall.
Har man suttit i två timmar och diskuterat simning med Salnikov och Popov, hotellgrannar, har man fått en otrolig kick inför framtiden.
P A Blomqvist, Norrköping, hämtade inspiration från det allra heligaste. Han gick de 350 trappstegen runt, runt upp i St Peterskupolen.

Barbro Thörnelöf
Supporter

PS. Vet ni att: Sydafrikas bästa simmarflicka, som gick som tvåa till final på 200 m fjäril, tränar för Jan Bidrman i USA. Irland hade en simmare som tränar i Hamburg för Glen Christiansen.

4 av 5 simmare vid VM i Rom bar simglasögon från MALMSTENS

Vill Du också "se bra ut", beställ vår katalog och prislista.

"Supplier of OFFICIAL SPORTS MATERIAL"
Barcelona '92

ORDERTELEFON
044-24 71 50

MALMSTEN AB
TRAINING EQUIPMENT
BOX 73 S-296 21 ÅHUS SWEDEN
TELEFAX 044 - 24 74 35
TEL. 044 - 24 71 50

Världs-Cupen -95

Det blev inte mycket av de idéer som fanns i våras för en utveckling av världscupen i simning. Internationella Simförbundet, FINA, har hoppat av helt tillsammans med tänkta arrangörer. Tanken att seeda in världens bästa simmare till final direkt och att låta några simmare resa runt på arrangörernas bekostnad har också försvunnit. Men det blir en världscupserie även 1995. Arrangörsgruppen tycker idén är alldeles för bra för att läggas ner när tävlingsformen efter några år börjar få uppmärksamhet och den status den är förtjänt av.

I slutet av oktober ser planerna för världscupen 1995 ut så här.
Som tidigare avgörs varje deltävling enligt FINAs regler. Det blir åtta deltävlingar med start i Hong Kong 3-4 januari. Sedan följer:

Peking, CHN,	7-8 jan
Espoo, FIN,	31 jan-1 feb
Paris, FRA,	4-5 feb
Genua, ITA,	7-8 feb
Sheffield, GBR,	11-12 feb
Malmö, SWE,	14-15 feb
Gelsenkrichen, GER,	18-19 feb

Anmälan måste göras av de deltagandes nationella förbund men det går utmärkt att tävla med klubblag i samråd med förbundet. Respektive arrangör får dock komplettera med respektive nations klubbsimmare.

Tävlingsprogrammet bjuder inte på några förändringar. Det blir bara individuella starter och programmet delas in i sex kategorier för respektive herrar och damer.

Kategorierna är:

* Frisim sprint	50 m, 100 m, 200 m
* Frisim distans	400 m, 800 m (damer), 800 m eller 1500 m (herrar)
* Ryggsim	50 m, 100 m, 200 m
* Bröstsim	50 m, 100 m, 200 m
* Fjärisim	50 m, 100 m, 200 m
* Medley	100 m, 200 m, 400 m



Malin Nilsson

Världscupen avgörs i 25 m bassäng med min sex banor.

Grenordning första dagen:

100 m fritt,	*herrar*
200 m fritt,	*damer*
50 m bröst,	*herrar*
100 m bröst,	*damer*
400 m medley,	*herrar*
100 m fjäril,	*damer*
100 m rygg,	*herrar*
50 m rygg,	*damer*
200 m fjäril,	*herrar*
200 m medley,	*damer*
400 m fritt,	*herrar*
50 m fritt,	*damer*
200 m bröst,	*herrar*
800 m fritt,	*damer*
100 m medley,	*herrar*
200 m rygg,	*damer*
50 m fjäril,	*herrar*

Dag två samma program men då startar damerna.

Varje gren simmas i försök och final med undantag av 400 m medley, 800 m och 1500 m fritt som alla simmas i direktfinal på kvällen.

Varje simmare har rätt att delta i obegränsat antal deltävlingar, kategorier och grenar, men kan bara samla poäng enligt nedan.

Poäng delas ut till de sex bästa i varje gren enligt:
1:a 10 poäng
2:a 7
3:a 5
4:a 3
5:a 2
6:a 1
Om två eller fler simmare kommer på samma plats får alla samma poäng. Simmare som diskvalificeras får ingen poäng.

Simmare får samla poäng för de två bästa resultaten, av tre möjliga i varje kategori och vid varje deltävling. Poängen från de fyra bästa deltävlingarna får räknas. Inte fler än tre får räknas från samma kontinent. Den simmare som får flest poäng i respektive kategori blir världscupsegrare 1995. Kommer flera simmare på samma poäng segrar den som gjort det bästa resultatet enligt ISSAs poängtabell.

De tre främsta i respektive kategori vinner prispengar enligt:
1:a 8 000 USDollar
2:a 4 000 USDollar
3:e 2 000 USDollar

Dessutom blir det 1 500 USDollar bonus för världsrekord.

(Se också inbjudan till världscupen i Malmö under officiellt i detta nummer)

SK:s tränarkonferens

Ett 60-tal simtränare, många nya ansikten, hade samlats på hotell Marina Plaza i Helsingborg helgen 23-25 september. Programmet var ambitiöst. Den korta tiden mellan avslutat VM och konferensen, tio dagar, gjorde dock att analyserna från VM blev något ytliga.

Simlandslagets Tommy Werner avtackades av tränarföreningens Ole Torstensson och simkommitténs Hans Chrunak. (Se artikel på annan plats). Därefter redogjorde förbundskapten Hans Chrunak för förberedelserna till VM och upplevelserna under själva VM. Sammanfattningen blev "Ett dj-la dåligt VM med fantastiska framgångar".
En mening som tål att tänkas på var, "När man möter Svensson på gatan efter VM så blir kommentaren ett sån't fantastiskt VM ni bjöd på. När man möter simmänniskor blir motsvarande kommentar, det var väldigt vad tjejerna simmade dåligt."

Juniorlandslagets förbundskapten, Pär Gabrielsson, redogjorde för juniorernas förberedelser och insatser vid EJM i Tjeckien. Många av de närvarande hade säkert satt värde på en bättre dokumentation än vad som gavs.
Så dök frågan upp om nästa års långbane-SM. SK hade önskemål om att senarelägga SM för att komma i bättre takt till EM.
Årets erfarenheter av tio veckor mellan SM och VM var inte bra. Därför kom förslaget från SK att flytta SM tre veckor. Så kom diskussionen igång på allvar. Svensk simnings käraste samtalsämne, säsongen, lockade fram det bästa och det sämsta hos de närvarande.
Problemet för många blev att även USM, EJM och DM drogs med i flytten. Flera tränare ansåg att det blev för mycket för de yngre simmarna medan andra ansåg att SK och landslaget var viktigast.
Budet gick till Simförbundets styrelse, som satt i ett rum intill och konferensen hoppades på ett snabbt svar.



Tränarkonferensen lockade et 60-tal tränare från hela landet och även från Tyskland.

Under VM i Rom fanns en del svenska tränare plats. Ditbjudna av SK för att de jobbat med landslagssimmarna under sommaren. Dessa tränare hade också i uppdrag att analysera några av VM-simmarna från andra nationer.
Sven-Rune Malmberg visade Franziska van Almsicks andning, mellantider och frekvens tillsammans med Malin Nilssons och Bin Lus. Flera simmare var analyserade och det är SK:s förhoppning att informationen skall finnas tillgänglig för den som vill veta mer.
Ingen väckte dock frågan om hur de bästa simmarna tränat inför VM. Jämfört med de svenska.
Snart var konferensen inne på säsongen igen. Argumenten för att flytta SM handlade om att ge simmarna möjlighet till mer träning under sommaren på lång bana och de som var mot ansåg att simmarna behövde mer ledigt.

Så berättade Hans Chrunak om landslagets planer i stort fram t o m OS 1996. Han informerade också om framtidssatsningen Atlanta-96, som nu fått ny sammansättning. (Se text på annan plats). Den sju simmare stora gruppen kommer att göra en del aktiviteter tillsammans med seniorlandslaget. Förändringen i sammansättningen beror på att Johanna Sjöberg, Fredrik Lundin och Christoffer Eliasson fanns bland seniorerna på VM.
Till sprint-EM i Stavanger är tre simmare förhandsnominerade; Louise Karlsson, Joakim Holmqvist och Jan Karlsson där Jan tackat nej. Till den första deltävlingen i världscupen i Europa, Espoo, kommer åtta simmare att förhandsnomineras. Resten av trupperna till de andra deltävlingarna i Europa tas ut efter SM i Växjö. Till deltävlingen i Malmö blir det dock en större trupp.
Ett EM-läger i maj-juni förläggs till

Florida tillsammans med Atlanta-96. För en grupp väntar sedan tävling i Monte Carlo i mitten av juni medan en annan tävlar i Canet och Barcelona. Efter EM i Wien och kortbane-VM i Rio blir det NJM i Oslo i mitten av december. Den truppen tas ut i samband med Sum-Sim nästa höst. Våren 1995 behövs en internationell tävling för juniorerna inför EJM i Geneve. Även ungdomslandslaget, som tas ut efter Sum-Sim, behöver internationellt motstånd.
På programmet stod sedan svensk simnings internationella framtid. Den skulle handla om åren 1997-2000. Men så kom diskussionen in på säsongen igen.
När ordet sedan släpptes fritt om framtiden kom önskemål om att anpassa åldrar och grenar internationellt, inför Simallsvenskan igen, låt förbundskaptenen bestämma i fyra år för är han inte bra eller gör bra saker så kan han flyttas bort, en ny förbundskapten ett år innan start för att få en chans att visa vad han eller hon sedan vill göra i fyra år, en heltidsanställd förbundskapten, för att nämna något.

Flera synpunkter fanns också om att simningen syns för lite i media och att det behövs massmediemänniskor, gärna ihop med sponsoring så att något händer.
Så tog forskningsdelen över tränarkonferensen. Torsten Buhre hade varit duktig debattledare men fortsatte nu med att berätta om laktattester, dess bakgrund och tillämpning. Biomekanikprojektet fick sin tid innan Jan-Olov Fahlén ställde frågan "Hur skall vi använda oss av säsongsplaneringen". Då påtalades också vikten av att vårt eget VM i april 1997 får all den satsning som är möjlig att göra.
Grupparbetet handlade om inledande regionssamarbete.

Drygt 60 simtränare drog sedan till sina regioner efter en konferens som bjöd på många blandade känslor. För mig som bara var med under första halvan blev det bestående minnet säsongsplanering och en del yttranden som borde varit ogjorda. Men det är kanske samtidigt en styrka att så många tränare kan ha lika många meningar, säga saker och sedan fortsätta mot ett i bästa fall gemensamt mål.

Text och bild: Lars-Åke Lindqvist

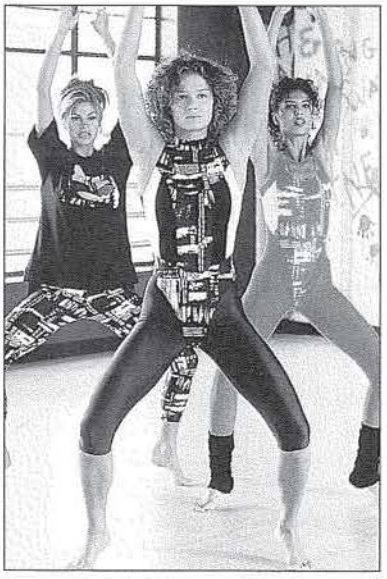
Från bragdguld till departement

Vid OS i Rom 1960 tog Jane Cederqvist silver på 400 m fritt bakom Chris von Saltza. För det fick hon Svenska Dagbladets Bragdmedalj. Nu har hon utsetts till statssekreterare i näringsdepartementet med ansvar för energi- och bostadspolitk.

Vid OS i Rom, 15 år ung, var hon nervös. Värst var det innan loppet då Australiens Dawn Frazer gick runt och försökte psyka de andra för att de hade maskotar. Jane hade ingen och fick frågan varför.
- Därför att jag tror på mig själv.
Jane Cederqvists silver var den största simframgången sedan Arne Borgs härjningar på 1920-talet. Det var också början på de svenska damernas simframgångar som inte har slutat än även om sommarens VM var en tillfällig nergång.

Idag är det svårt att förstå hur stort detta silver var. TV anordnade ett speciellt världsrekordförsök på 1500 m fritt, där då helt okända Margareta Rylander vann på nytt världsrekord.
Att förlora var en erfarenhet som Jane fick nytta av senare i livet.
När hon började gymnasiet slutade hon simma eftersom det var svårt att kombinera träning och studier med den ambition som Jane Cederqvist hade. Hon tog studenten, en fil. kand. och doktorerade i historia. Olika statliga myndigheter blev sedan hennes arbetsplatser.
Hon satt en kort tid i Stockholms läns landsting för socialdemokraterna och är van att arbeta med politker. Sedan 1988 arbetar hon vid Svenska Kommunförbundet med ansvar för samhällsbyggnad och miljöpolitik.

Nu har hon fått ansvaret som statssekreterare i näringsdepartementet. Hon berättar för GP.
- När det gäller bostäderna tror jag inte att det kommer att ske så mycket. Det finns ju inga pengar. Kärnkraftsavvecklingen har jag ingen uppfattning om, mer än att man skall ta folkomröstningar på allvar. Men samtidigt har de ekonomiska förutsättningarna förändrats starkt.
Ja, tänk så bra det kan gå för Sveriges gamla simmare. Jane Cederqvist är bara en i raden. Hon simmar dock fortfarande som motion och det var vid ett sådant tillfälle hon fick kommentaren av en ung tränare.
- Du har anlag. Synd att du inte började träna som ung.



arena sträcker på sig

Baklädestillverkaren arena växer nu också på gymnastikens område. Förutom engagemang vid VM i gymnastik i Dortmund i mitten av november satsar arena på utrustning. Nya kläder för gymnastik, motion och allmän fitness presenteras i nya katalogen. Modellerna tas dock från simningen. Här är det Franziska van Almsick som visar Anubi under uppvärmningen. Flickan till vänster är Susanne från Göteborg.

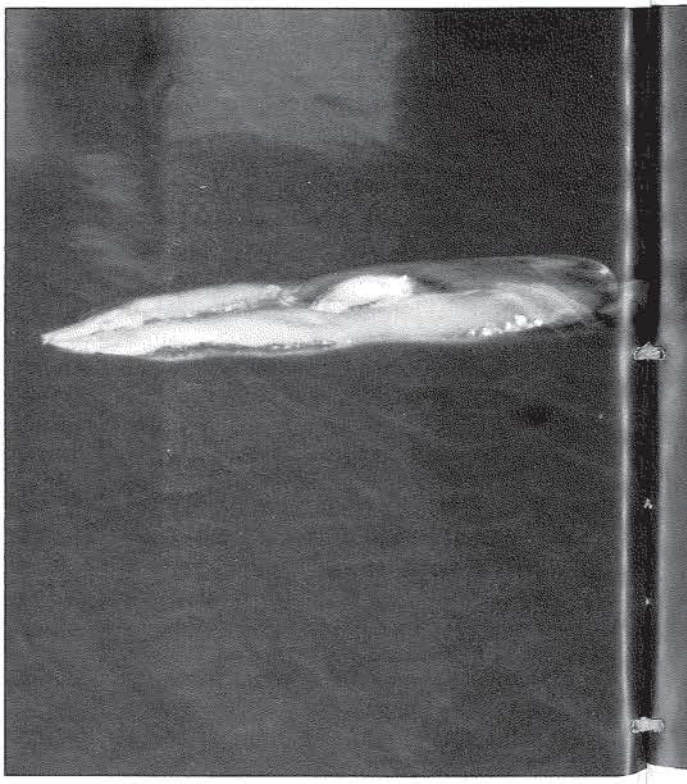
Vill du veta mer kontakta Sportverket, 08-603 10 90.

Louise Karlsson

"Bäst i världen men håller axeln?"



Hon är bäst i världen. Ingen annan har simmat 100 m medley snabbare än Louise Karlsson. Många har försökt. I två år har kinesiskor, amerikanskor, tyskor och andra jagat rekordet. Det var den 22 november 1992 som Louise Karlsson från Uddevalla simmade 25 m av fjäril, rygg, bröst och frisim på 1.01.03 vid sprint-EM i finska Espoo. Det var hennes andra EM-titel på distansen. När sprint-EM hade premiär i Gelsenkirchen 1991 tog hon guld och efter Espoo blev hon förra året europamästare i Gateshead. I början av december simmas sprint-EM i Stavanger. Då skall hon ta sin fjärde raka titel på 100 m medley. Louise Karlsson är i ett exklusivt sällskap. Hon är en av få som simmat fortare än kinesiskorna. Därför ville hon så gärna visa sin styrka och snabbhet på VM i somras. Men så gick axeln sönder.





Det började redan sommaren 1993. Ändå försökte hon kämpa emot smärtan. Så klarade hon sprint-EM men sedan var det slut. Operation var nödvändig. Den gjordes i slutet av 1993 och sedan var det vila som gällde. Sommaren 1994 kändes axeln bra och hon blev svensk mästare i Norrköping med sin klubb Helsingborg. I slutet av augusti började Louise Karlsson träna på allvar igen. Nu tillbaka i hemmabassängen i Uddevalla efter en tid i Helsingborg och Kanada. På kanten finns hennes tränare, Leif Carlsson, som också han flyttat hem från Helsingborg.

- Jag är nog uppe i 80 procent av min träningskapacitet nu. Snabbheten, själva sprintet, har jag kvar men jag saknar fortfarande en del styrka. Axeln känns bra även om det gör ont ibland. Det gäller att inte tänka efter. Kanske hindrar det mig lite i min träning men aldrig på tävling. Det måste få göra ont att vinna. Vissa rörelser undviker jag på träning men jag räknar med att vara i bra form till sprint-EM, säger Louise efter ett normalt träningspass i mitten av oktober.

Louise Karlsson är mer tävlings- än träningsmänniska. Hon skall vinna till varje pris. Hennes tro på sig själv är enorm och hon har ofta gått sin egen väg vilket retat många. Strax före start verkar hon omgiven av ett magnetfält. Går inte att nå. Hon är en individualist i tävlingssammanhang. Ändå har hon gjort några av sina bästa resultat i lagkapper. Då är hon angelägen om att prata med så många som möjligt före start. Efter ett års frånvaro i världens bassänger har hon inte en aning om var hon står idag.



"jag vet vad som behövs"

- Nej. Hade jag varit hel hade jag vetat mer. Nu vet jag bara att jag efter några månaders riktig träning simmar bättre än förut. Mitt personbästa på rygg har förbättrats och tekniken i de andra simsätten har jag inte glömt.

Hon har simmat EM, VM och OS. Vunnit världscupen och satt rekord. Efter några år i Calgary, Kanada tränade och tävlade hon i Helsingborg. Där infann sig aldrig trivseln då hon bodde för mycket i kappsäck. Familjen och mer ordnade förhållande lockade och i samband med operationen flyttade hon hem till Uddevalla. Där finns familj, pojkvän och nya lägenheten. Där pluggar hon på Komvux för att skaffa nödvändig utbildning till polisyrket eller jobb som gymnastiklärare. För ett år sedan var hon svensk simnings omslagsflicka. Hon var med i TV och efterfrågad på olika jippon. Så efter skadan försvann hon in i glömskan.

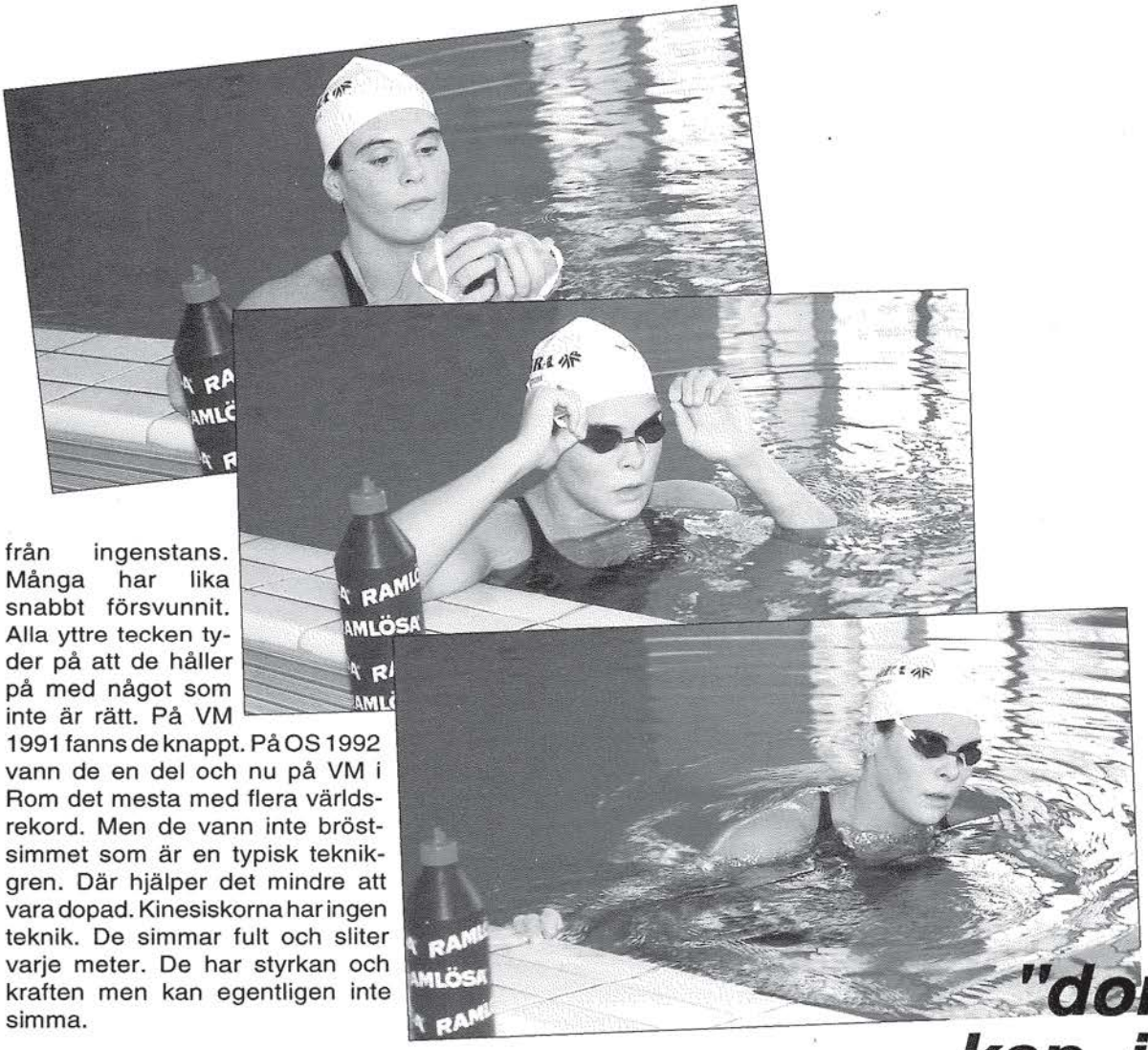
- Njae inte riktigt. Folk vet fortfarande vem jag är. Det har varit ett skönt år då jag kommit ikapp med mycket annat som utbildning, flyttning och mig själv. Men visst fanns längtan efter att ha varit med.

Louise Karlsson har varit förhandsnominerad till sprint-EM de senaste två åren. Hon är det i år igen fastän hon inte tävlat en meter internationellt på länge. Nu behöver hon inte kvala vid Grand Prix i Helsingborg 19-20 november. Men hon har synpunkter på att vara förhandsnominerad.

- Det kan vara bra för några, som Anders Holmertz, han vet vad som gäller och simmar alltid fort, men för många får en förhandsnominering motsatt effekt. Det är så lätt att få känslan att det inte spelar någon roll hur jag simmar innan mästerskapet. Det finns inget mål att kämpa för. Jag har visserligen så mycket rutin att jag vet vad som behövs men när jag kom med till VM på hösten 1990, fick jag känslan av att jag hade nått något för att jag klarat en tid. Den känslan var oerhörd. Jag fick veta att jag var bra. Hade jag fått klartecken innan, för VM, då hade jag inte vetat hur jag skulle bete mig på själva VM.

Den 20-åriga uddevallaflickan har blivit mindre. Axlarna är inte lika breda längre. En del av dem försvann vid operationen. Fastän hon efteråt hade ont och snabbt ville komma tillbaka är Louise Karlsson mycket noga med vad hon stoppar i sig. Hon har sett sådant som inte är tillåtet. Sådant som en stor del av simmarvärlden tror att Kina matar sina damer med-dopingpreparat.

- Visst är det lite konstigt. På bara några år har kinesiskorna poppat upp

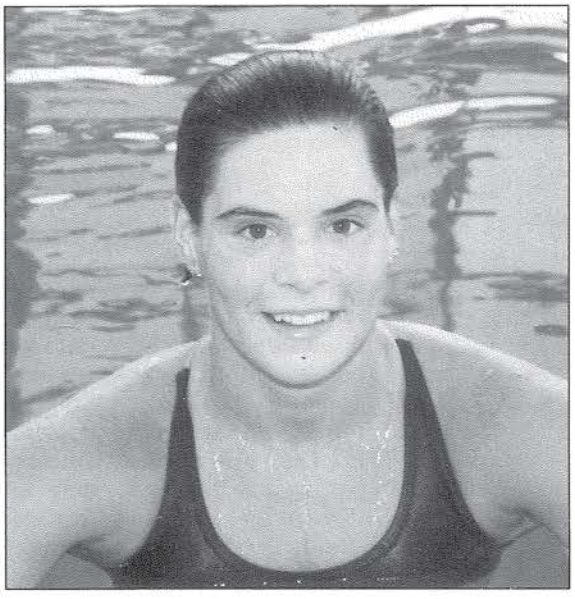


"dom kan inte simma"

från ingenstans. Många har lika snabbt försvunnit. Alla yttre tecken tyder på att de håller på med något som inte är rätt. På VM 1991 fanns de knappt. På OS 1992 vann de en del och nu på VM i Rom det mesta med flera världsrekord. Men de vann inte bröstsimmet som är en typisk teknikgren. Där hjälper det mindre att vara dopad. Kinesiskorna har ingen teknik. De simmar fult och sliter varje meter. De har styrkan och kraften men kan egentligen inte simma.

På frågan om hon själv någon gång provat det otillåtna blir hon förbannad och tänder till.

- Aldrig. Då skulle jag hellre sluta simma för jag hatar fusk. Jag bryr mig inte så mycket om ifall de som stoppar i sig piller blir sjuka och får problem även om jag skulle vilja hjälpa till med forskning mot doping. Det är fusket jag är emot. Det är ju idiotiskt. Jag blir förbannad som har simmat i 16 år och så kommer det någon som börjat när hon är 14, börjar med doping och så pang när hon är 18 blir det världsrekord. Och sedan slutar efter ett år. Det stämmer inte. Och så är det fusk. Jag hade



aldrig pallat för att vinna och veta att jag gjort det genom att fuska. Jag tycker det är lika fel att stoppa i sig sådant som inte står på dopinglistan men som är avsett att hjälpa till, som kreatin. Det är lika mycket fusk det.

Varje vinter har Louise Karlsson dominerat simningen. Då har rekorden och segrarna kommit. Det har skett i 25 m bassäng. Så har förväntningarna ökat inför långbanesäsongen på sommaren. Med några undantag, VM-kval 1990 och EM 1991, har hon inte lyckats vara med i toppen. Den långa bassängen, 50 m, är inte Louises favorit. Något hon fått en del kritik för.



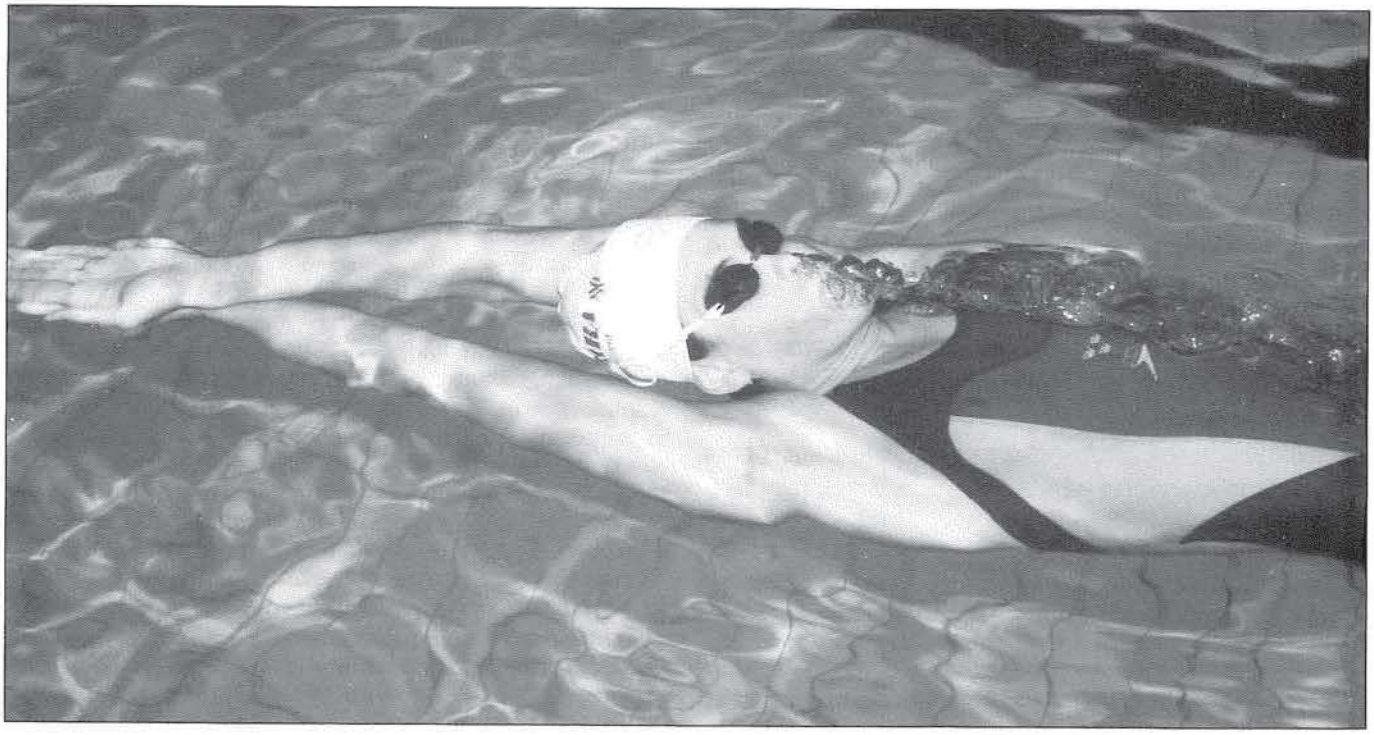
"jag hatar fusk"

- Jag trivs inte i lång bassäng. Jag kommer mer till min rätt i kort och tänder till extra då. Det är mer fest och lättare att hålla koll på de andra. Min spänst och styrka ger mig fördelar i kort bassäng och det är helt enkelt roligare att simma där.

Sprint-EM i Stavanger i början av december simmas i kort bassäng. Där skall Louise Karlsson ta sin fjärde EM-titel på 100 m medley. Sedan väntar världscupen, SM och fortsättningen på den svenska Grand Prixserien. Hur det blir sedan vet hon inte. EM i Wien i lång bassäng lockar men en annan stor lockelse är kortbane-VM i Rio de Janeiro om ett år. Så blir det ett OS i Atlanta 1996.

- Så långt ser jag inte nu. Självklart skall jag försöka ta min fjärde raka titel på 100 m medley på sprint-EM men det absolut viktigaste är att jag får besked om axeln håller. Sedan får vi se. Jag är inte så gammal, säger Louise och sätter fast skolväskan på cykelns pakethållare och trampar iväg mot nya lägenheten.

Text o foto: Lars-Åke Lindqvist



Funderingar
om vår framtid

Jag är en av alla dessa simmarföräldrar som har engagerat mig i simning på lokal nivå. Eftersom jag helt saknar historisk bagrund i simsporten, har jag med ett barns opåverkade öron och ögon uppsnappat vissa saker som gör mig något förundrad. Jag har kunnat konstatera att så gott som alla i ansvarig ställning klagar över massmedias ljumma intresse för svensk simning. Jag har också upptäckt att det i stort sett inte finns någon publik på tävlingarna, förutom de närmast sörjande.

"svensk simning styrs idag enbart av tränare"

I slutet av september bevistade jag det skånska simmartinget och fick då höra tränare och ledare, både från klubbarna och på förbundsnivå, diskutera hur man utifrån SSF:s simkommittées förslag till ny verksamhet skulle öka intresset för sporten och matcha simmarna för maximala prestationer som seniorer.
Diskussionen rörde hela tiden hur man bäst skulle tillvarata simmarnas intressen. Det är ju gott och väl. Men resten?
Det verkade som om alla i församlingen hade skygglappar. Jag har funderat mycket på orsaken till denna enkelriktning.
Kan det vara så att svensk simning idag styrs av enbart tränare eller f d tränare?

Simkommittén, som stolt sade sig ha tagit ett helhetsgrepp på svensk simning, består av enbart tränare. Jag skulle inte för mitt liv vilja klaga på våra tränare. Tvärtom, de gör ett fantastiskt jobb med våra simmare. Men innebär det här att de också är bäst på allt annat? Är tränarna ensamma de rätta att ta fram ett attraktivt tävlingsprogram för svensk simning? Ja, alldeles säkert om det bara gällde att matcha simmarna rätt.
Men publiken då? Pressen? Radio? TV? Här verkar svensk simning stå alldeles handfallen. Men det är kanske inte så konstigt om Svenska Simförbundet, vårt högsta organ, sätter ihop en simkommitté utan någon annan specialkompetens än tränarnas.

Om jag tittar i tävlingskalendern, så finner jag en hel drös tävlingar som Gåsasimmet, Färsingadoppet, Ålasimmet, Spånskivecupen (smaka på namnet), Korsvikessimmet o s v.
För en person som inte är initierad är detta rena gallimatias.
Jag har också upptäckt att en simtävling helst skall vara över två dagar och ha flera hundra startande.

Jag kan inte för mitt liv begripa hur man skall kunna samla publik och därmed massmedia till den typen av tävlingar. Jag tycker uppriktigt synd om alla dessa simmare som lägger ner så stor del av sin tid på träning. De har ju ytterst få möjligheter att visa upp vad de kan för den breda allmänheten.
Någon klok människa har kommit på att man kan ju anordna seriesim. En i mitt tycke alldeles utmärkt idé. Men vad gör man?
Jo, eftersom man har alla dessa dopp, sim, plask och cuper så lyckas man bara pressa in fyra tävlingar om året i detta seriesim. Dessutom får bara simmare upp till 16 år vara med.
Enligt SSF:s simkommitté var lösningen att utöka nuvarande seriesim till sex tävlingar per år och att förändra

Beslut om tävlingsprogram fr o m 1995

Simförbundet har nyligen beslutat att rekommendera alla arrangörer av mästerskapstävlingar att använda simprogrammet GRODAN. Vi tackar för detta förtroende och ser det som ett tecken på att både Simförbundet och alla användare anser att programmet är bra och följer med den tekniska utvecklingen.
Tyvärr har beslutet uppenbarligen gett upphov till en del diskussioner. För att undvika en storm i ett vattenglas vill vi gärna klarlägga några detaljer om programmet, dess utformning och möjligheter.

- **GRODAN** är ett tävlingsprogram som används av många föreningar utan någon tidtagningsutrustning alls för utskrift av startlistor, heatlistor och resultatlistor.

- **GRODAN** används också helt fristående från befintlig tidtagningsutrustning och resultaten registreras även då manuellt via tangentbordet.

- **GRODAN** kan utnyttjas optimalt genom att kopplas ihop med på marknaden förekommande eltidtagningsutrustning för automatisk registrering av resultaten.

- **GRODAN** är inte knuten till något visst fabrikat av tidtagningsutrustning. För närvarande är systemet helautomatiserat tillsammans med Omegas tidtagninsprodukter. Kontakt med olika leverantörer av tidtagninsutrustning togs redan från början, men endast Omega visade intresse att delta i programutvecklingen. Finns det andra leverantörer av tidtagningsutrustning, som är intresserade av att ansluta sig till systemet, är de självklart välkomna att höra av sig till oss för en diskussion.

- **GRODAN** bygger för övrigt på en för marknaden gemensam standard som utarbetats i samarbete med RF-Data och Simförbundets referensgrupp.

Med vänlig hälsning
IC CONTROL AB
Karin Morén

Sum-Sim och SM.
Det är möjligt att man måste göra det, men i så fall inte för att lösa de här problemen.

Vad gör en 17-årig kille som inte platsar i ett SM eller JSM? Jo, idag kan han antingen hoppas på att få komma med på ett plask, dopp eller en cup och hamna långt ner på resultatlistan, eller så slutar han.
I stället skulle han med stolthet kunna representera sin klubb i ett seriesim och känna att det fortfarande var meningsfullt att simma. Kanske för att sedan som 20-åring ha utvecklats till en mycket bra simmare som gör bra ifrån sig på de stora mästerskapen.
Skulle vi få mer publik och därmed större intresse från massmedia genom att förändra Sum-Sim och SM-tävlingarna? Självklart inte.
Med ett genomtänkt seriesim med hög frekvens på tävlingarna och ett lättförståeligt poängsystem skulle däremot simningen få tillbaka sin attraktionskraft.

"tävlingarna skall vara högst två timmar långa"

På simmartinget beklagade sig förbundskapten Hans Chrunak över att de skånska klubbarna brände ut sina simmare för tidigt och skyllde detta på tränarna, som matchade sina unga adepter för hårt.
Jag menar att det inte är tränarna som är problemet, utan tävlingsplaneringen.
Självklart blir simmarna redan från början hårt matchade. Det enda de har att se fram emot är ju just Sum-Sim eller SM. Plasken, doppen och cuperna är bara ett sätt att få in startavgifter och sponsorpengar så att man kan hålla igång verksamheten.
Inte löser vi det problemet genom att göra två tävlingar istället för en och kalla dem USM.

Med ett prestigefyllt seriesystem, där även de yngre simmarna kan delta, skulle USM minska i betydelse. Det skulle vara viktigare att lyfta så många simmare som möjligt, istället för att som redan nu tidigt försöka toppa de allra bästa för att uppnå så bra resultat som möjligt. Det skulle innebära större intäkter för klubbarna, eftersom antalet tävlingar hos varje klubb skulle öka.
Idag har nästan alla föreningar problem med tillgängligheten på badanläggningarna runt om i landet. Löser vi det problemet genom att kalla Sum-Sim för USM? Självklart inte.
Om vi istället genom simning i serieform ökar allmänhetens intresse, så tvingas kommunpolitiker och fritidschefer att tänka om och på sikt kommer tillgängligheten att öka.

På simmartinget talades det mycket om Sveriges position som simnation. Om vi istället för att hela tiden blicka utåt, lägger lite omsorg om vår inhemska simning, ja, då är jag säker på att vi kommer att hävda oss ännu bättre internationellt.
Jag anser att simsporten för att leva vidare och ha hälsan måste skapa seriesim värt namnet. Det skall vara tävlingar som går lika frekvent som i alla fotbolls- eller ishockeyserier. Tävlingarna skall vara max två timmar långa så att publiken inte somnar.
Poängberäkningen skall vara rak och enkel så att alla kan följa med och spänningen hållas uppe.
Tävlingarna måste initieras av Svenska Simförbundet. Det räcker inte med att simkommittén uppmanar klubbarna till att arrangera enpasstävlingar.
Vi måste inse att publik, TV och tidningar inte kommer till våra tävlingar bara för att vi gnäller. De kommer först om vi gör simtävlingarna attraktiva och spännande.

Bästa hälsningar
Kaj Persson
ordförande, Ystads Simsällskap

MÄRKESFÖRSÄLJNING

Märke	930930	940930	Förändring
Ungdoms	209 191	239 417	+30 226
Magister	12 292	10 765	- 1 527
Simborgar	69 828	72 110	+ 2 282
Kilometer	12 640	11 120	- 1 520

Jämfört med förra månadens jämförelse har ungdomsmärkena stärkt sin positiva trend men har fortfarande en bit kvar till 1992-års nivå.

Simborgarmärkesförsäljningen har hämtat sig under september och försäljningen ligger nu högre än 1993.

Skälet till den positiva förändringen är att antalet returer än mindre än 1993 vilket i sin tur förmodligen beror på att sommaren varit ovanligt bra och därmed har försäljningsställena fått avsättning för sina lager.

Officiellt

Tillägg gällande INBJUDAN för Inne-SM i Växjö 26-29/1 1995:

"Vid för sen inlämnad avanmälan (se§ 805 i SSF:s Stadgar och Tävlingsbestämmelser) uttages en straffavgift av 300:- (ind start) resp. 400:- (lagstart)"

Berth Johansson
SVENSKA SIMFÖRBUNDET

Speaker kurs

Västerbottens Simförbund och SISU Västerbotten inbjuder till Speaker kurs den 26-27/11 -94 i Umeå.

Upplysningar Hasse Pålsson

Månadens överraskning



Det finns olika sätt att komma in i simidrotten på. Ofta betyder tränare och ledare mycket för att många ungdomar skall hamna i idrotten. Oavsett vilken idrott det gäller. Tillfälligheter och en stor portion envishet gjorde att simningen blev en talang och personlighet rikare för ett par år sedan. I år har han blommat ut ordentligt. Det är också extra roligt när idrotten förbrödrar över gränserna. Därför har vi till Månadens överraskning utsett

Ilia Mikhailov

Han kom till Sverige från Litauen för fyra år sedan. Ilia, som är född 1977, har ett permanent uppehållstillstånd men är tyvärr statslös. I bästa fall kan han bli svensk medborgare under 1995.
Ilia, som tidigare simmat i Litauen, var inte i närheten av en bassäng under sina två första år i Sverige. Någon gång under våren 1992 tog han sig ned till Eriksdalsbadet. På bruten svenska frågade han en av tränarna i Neptuns C-grupp om han fick börja simma. Det var med viss tvekan som "Fisken" lät honom provsimma 50 m bröst. I smyg tog han också tid på 15-åringen. Ordentligt chockad över tiden och tekniken blev det snabbt ett samråd mellan Ilia och "Majsan" i B-gruppen. Ilia fick en chans att försöka hänga med så gott han kunde.

Efter knappt två terminer där fick han i januari 1993 chansen att börja i A-gruppen. Han tog den och har sedan dess haft en enorm utveckling. Utan sin ryska skolning och järnvilja hade han aldrig klarat det. Vid sitt första individuella Sum-Sim i Varberg 1993 tog han silver på 100 m och 200 m bröst. Sitt första individuella guld tog han i Sandviken några månader senare. Då blev det också guld på 4x100 m medley.

Under sommaren 1994 vann Ilia sina två första JSM-medaljer, guld på 50 m och 100 m bröst och avslutade med att vinna dubbla guld på Sum-Sim i Burlöv. Tyvärr fick han inte simma EJM men hans tid på 100 m hade räckt till final. Ilia, som idag talar flytande svenska, är också en mycket duktig skolelev.

Som ett bevis på utmärkelsen "Månadens överraskning" får Ilia Mikhailov en sportväska med tre badbyxor från Solar, badhandduk, bensparkplatta, paddlar och en specialdesignad overall, ritad av Therese Lundin. allt skänkt av Fs Föreningsservice i Helsingborg, en av initiativtagarna till "Månadens överraskning".

När året är slut kommer ur serien "Månadens överraskning" att utses en "Årets överraskning" som utöver sedvanlig uppvaktning också belönas med ett stipendium från Fs Föreningsservice.

Du kan också skicka in förslag till "Månadens överraskning". Vem tycker du har överraskat mest med något? Kanske inte precis under en speciell kalendermånad utan helt enkelt överraskat med något under den senaste tiden.

Skicka oss ett foto och berätta varför hon eller han skall bli "Månadens överraskning" till:

Simsport, Vingalandsgatan 8, 417 63 Göteborg.

SOLAR SWIM SPORT

DIANA sport

FS FÖRENINGSSERVICE

... och allt annat för klubben, tränaren, simmaren.

SÖDERGATAN 13, 252 25 HELSINGBORG
tel. 042-34 76 22, fax 042-34 77 80

SDM-JDM-UDM, inne och ute?

Låg status - medaljinflation

Dessa rubrikers innehåll diskuterades livligt under Bohuslän-Dals simmarting i oktober. Mötesdeltagarna, 29 till antalet varav 13 kvinnor, ifrågasatte om distrikten var tvingade att arrangera hela skalan av distriktsmästerskap. Man framhöll att det i de mindre distrikten var ett fåtal simmare som "kammade hem" huvuddelen av mästerskapsskörden. Orsaken till detta var att samma simmare deltog från ungdoms- till och med seniorklassen.

Totalt finns 184 mästerskapstecken att tävla om. Lägg därtill 63 UDM-tecken, som inte är sanktionerade av RF. Vidare framkom under diskussionen att många simmare förlorat respekten för mästerskapstecknen. Konstateras kan att det lätt blir medaljinflation, som i sin tur bidrar till att bl a SDM och JDM får låg status.

Simförbundet måste nu lyssna på signalerna från Västkusten och utreda frågan, för att kunna få en helhetsbild av läget. Många simmare har berättat att de samlar sina mästerskapstecken från distrikten i en skokartong, just på grund av inflation. Ett resultat man knappast räknat med då tecknen instiftades.

En fråga som utredningsgruppen bör ta fasta på är hur många distrikt som berörs av ovannämnda problem. Helt klart är att inom de stora distrikten förekommer inte detta problem på grund av att konkurrensen om tecknen är stenhård. Vad man skall försöka komma fram till är om RF:s stadgar tillåter en valfrihet.

En idé till lösning, som borde vara att föredra är instiftande av diplom, som t ex avsåg bästa frisimmare. Han eller hon erhåller poäng för placering 1-3 vid deltagande i frisimsgrenarna under årets SDM-JDM-UDM. Den simmare som uppnår högsta sammanlagda poängtal under året, koras som mästare i frisim. Med denna form av beräkning ökar man statusen på mästerskapsutmärkelsen och sänker inflationen. Samma beräkningsgrund skall också gälla i övriga simsätt.

När det gäller lagkapp skall föreningen erhålla ett diplom, med stöd av samma beräkningsgrund. Ingen medalj till lagmedlemmarna. Deras namn skall finnas inskrivna på diplomet. Dessa kan sedan anslås i klubblokal eller motsvarande samlingsplats för klubbens medlemmar.

Ur ekonomisk synpunkt kan man också ifrågasätta om det inte vore lämpligt att slopa medaljerna silver och brons till förmån för ett diplom. En ändring som inte regelboken lägger hinder i vägen för. Distriktsförbundet gör dessutom en besparing på drygt 1 500 kronor per år. Även här bör valfrihet gälla.

Stig Ohlsson
ledamot i SSF:s styrelse

Fotnot:
RF:s stadgar kap.12:2 gällande tävling om mästerskapstecken, lägger inte hinder i vägen att förändra - för t.ex. mindre distrikt - reglerna för tävling om SDM och JDM. Vad gäller UDM omfattas inte detsamma av RF:s bestämmelser. Vidare är det fritt fram för SDF att t.ex. enbart ha mästerskapstecken ur besparingssynpunkt.
För att kunna genomföra en förändring av tävlingen enligt Bohuslän/Dals idé måste SDF motionera till SF:s årsmöte i denna fråga. Vad som är viktigt är att valfrihet föreligger. Vinner motionen gehör har SF att hos RF begära viss ändring av tävlingsreglerna gällande SDM och JDM i mindre distrikt.

SVENSKA SIMFÖRBUNDET
IDROTTENS HUS 123 87 FARSTA TEL. 08-605 60 00 FAX 08-724 68 61
ORDFÖRANDE PER-AXEL ERIKSSON VD LENNART HJÄRPNE

SSF söker medarrangörer i simning 1996

- **SM**	januari/februari	25 m bana
- **Öppna Svenska Masters**	29-31/3	25 m bana
- **SM/JSM**	27-30/6	50 m bana
- **SM/JSM, långdistans**	juli/augusti	öppet vatten
- **Ungdoms-SM,** äldre	6-7/7	50 m bana
- **Ungdoms-SM,** yngre	6-7/7	50 m bana
- **JSM**	28/11-1/12	25 m bana
- **Ungdoms-SM, riksfinal,** äldre	7-8/12	25 m bana
- **Ungdoms-SM, riksfinal,** yngre	7-8/12	25 m bana

Svenska Simförbundet anser att arrangörer av mästerskap måste utses på ett tidigare stadium än vad som är fallet nu, därav detta "tidiga" ansökningsförfarande för 1996. Det är viktigt, som SSF ser det, att respektive arrangör får god tid på sig för att genomföra ett bra arrangemang.

SSF:s styrelse har beslutat att följande villkor skall gälla 1996 beträffande kostnadesersättningar och reklam:

1. KOSTNADSERSÄTTNING

Lokal medarrangör skall till Svenska Simförbundet mot faktura betala nedanstående belopp senast 30 dagar efter avslutad tävling.

- SM/JSM (juni)	*anbudsförfarande, rekv. villkor från SSF*
- SM/JSM, långdistans	*5.000:-*
- USM (juli)	*20.000:-*
- SM (februari)	*anbudsförfarande, rekv. villkor från SSF*
- JSM (nov/dec)	*20.000:-*
- USM, riksfinal, äldre	*10.000:-*
- USM, riksfinal, yngre,	*10.000:-*
- Öppna Svenska Masters,	*5.000:-*

2. REKLAMPLATSER

SSF skall utan extra kostnad disponera följande reklamplatser:

25 m bana
- Målplattor
- 5 m närmast målplattorna på "TV-mässig" långsida

Medarrangören förfogar över:
- Reklamplatserna på resterande 20 m av "TV-mässig" långsida samt andra långsidan
- Reklamplatserna på "vändningssidan"
- Startpallar och utrymmet mellan startpallarna
- En andra reklamrad bakom ovan nämnda långsidor och vändningssidan om detta är möjligt med tanke på badets utformning (får ej störa publik och ev. TV)

Dessutom äger SSF rätt till följande exponering utan kostnad:
- Fem logos på program, startlistor och resultatlistor (på varje sida)
- Tre annonssidor i tävlingsprogrammet varav en skall vara på omslagets sid 1-4
- Inom tävlingsområdet sätta upp "säljstånd" för SSF:s huvudsponsorer gällande utrustningssidan

50 m bana
- Målplattor
- 10 m närmast målplattorna på "TV-mässig" långsida

Medarrangören förfogar över:
- Reklamplatserna på resterande 40 m av "TV-mässig" långsida samt andra långsidan
- En andra reklamrad bakom ovan nämnda långsidor samt "vändningssidan" om detta är möjligt med tanke på badets utformning (får ej störa publik och ev. TV)
- Startpallar och utrymmet mellan startpallarna

Dessutom äger SSF rätt till följande exponering utan kostnad:
- Fem logos på program, startlistor och resultatlistor (på varje sida)
- Tre annonssidor i tävlingsprogrammet varav en skall vara på omslagets sid 1-4
- Inom tävlingsområdet sätta upp "säljstånd" för SSF:s huvudsponsorer gällande utrustningssidan

Ansökan om arrangörsskap insändes till Svenska Simförbundet, Idrottens Hus, 123 87 Farsta, **senast 1994-12-31.**

Information:
Lennart Hjärpne 08-605 63 77, *ekonomi/reklamfrågor*
Berth Johansson 08-605 63 83, *tekniska frågor*

Nytt tel.

Simförbundets informationsansvarige Lars-Åke Lindqvist har nytt mobiltelenr. 070-767 35 57.

SIMKALENDERN -95
Beställ NU!!
Tel.08-605 60 00
Fax. 08-724 68 61

INBJUDAN

Swimming World Cup i Malmö 14-15 februari 1995.

Malmö Simallians och Svenska Simförbundet inbjuder härmed till Swimming World Cup, som är en av 8 deltävlingar i världscupen, den 14-15 februari 1995 i Vattenpalatset Aq-Va-Kul, 25 m. Tävlingen är samtidigt den tredje i raden av Grand Prix-tävlingar i Sverige säsongen 1994/1995.

Anmälan:
Anmälan görs på Svenska Simförbundets anmälningslista gärna tillsammans med diskett och skall vara Malmö Simallians tillhanda senast fredagen den 23 januari. Diskett kan vara i format Grodan såväl som MyDelta Sport Data.
Vi vädjar till er som har möjlighet att skicka lista i såväl bokstavsordning som i grenordning.
Anmälningstiderna skall vara uppnådda under 1994 eller 1995.
Anmälda tider skall vara noterade i 25 m bana eller 50 m bana.
OBS! Tider noterade i 50 m bana omräknas ej.
Inga kvaltider gäller. Arrangören förbehåller sig dock rätten att begränsa antalet heat. Inbjudna utländska deltagare har förtur oavsett anmälningstid.

Korrigering av tider:
Anmälda simmare som förbättrar sina personliga rekord vid SM 26-29 januari ges möjlighet att korrigera anmälningstiderna till World Cup. Eventuella korrigeringar skall göras senast måndagen den 30 januari kl 12.00 på fax 040-23 65 75.
OBS! Detta gäller alltså endast korrigering av anmälningar gjorda senast den 20 januari. Efteranmälningar mottages ej.

Anmälningsavgift:
Anmälningsavgiften är 10:- per start och inbetalas till Malmö Simallians postgiro 94 35 90 - 0 efter det att startlista erhållits.

Startavgift:
Startavgiften är 70:- per start och inbetalas till Malmö Simallians postgiro 94 35 90 - 0 efter det att startlista erhållits.

Tävlingstider:
Försök 09.00 och finaler 18.00 båda dagarna.
Insimningstider: 07.00-08.45, 16.15-17.45.

Upplysningar
Johan Lindberg, tel 040-12 23 86, fax 040-23 65 75.

Inkvartering:
Beställning av inkvartering sker per telefon eller skriftligen till: Ingrid Fredriksson, Malmö S, Banérsgatan 2 A, 211 48 Malmö, tel 040-12 23 86, fax 040-23 65 75.

Entrébiljetter:
Entrébiljetter till försök och final en dag 100:-. Båda dagarna, fyra pass, 175:-. Beställning av biljetter görs genom insättning på Malmö Simallians postgiro 94 35 90 - 0.
Biljetterna avhämtas i World Cup byrån.

Välkomna till Swimming World Cup i Malmö .

Grenordning

Tisdag 14 februari

1.	100 m fritt,	herrar
2.	200 m fritt,	damer
3.	50 m bröst,	herrar
4.	100 m bröst,	damer
5.	400 m medley,	herrar
6.	100 m fjäril,	damer
7.	100 m rygg,	herrar
8.	50 m rygg,	damer
9.	200 m fjäril,	herrar
10	200 m medley,	damer
11	400 m fritt,	herrar
12	50 m fritt,	damer
13	200 m bröst,	herrar
14	800 m fritt,	damer
15	100 m medley,	herrar
16	200 m rygg,	damer
17	50 m fjäril,	herrar

OBS! Gren 14, 800 m fritt damer, samt gren 5, 400 m medley herrar avverkas med direktfinal. Heat över 1 avverkas i försökspasset.

Onsdag 15 februari

18	100 m fritt,	damer
19	200 m fritt,	herrar
20	50 m bröst,	damer
21	100 m bröst,	herrar
22	400 m medley,	damer
23	100 m fjäril,	herrar
24	100 m rygg,	damer
25	50 m rygg,	herrar
26	200 m fjäril,	damer
27	200 m medley,	herrar
28	400 m fritt,	damer
29	50 m fritt,	herrar
30	200 m bröst,	damer
31	1500 m fritt,	herrar
32	100 m medley,	damer
33	200 m rygg,	herrar
34	50 m fjäril,	damer

OBS! Gren 31, 1500 m fritt herrar och gren 22, 400 m medley, damer, avverkas med direktfinal. Heat över 1 avverkas i försökspasset.

FÖRENINGSBYTEN

Namn	Klubb	Ny klubb	Tävlingsklar
Mikael Roeck Hansen	Täby Sim	SK Neptun	941007
André Kristensson	Lycksele IF	Skellefteå SK	941008
Jonas Dahlqvist	Kristinebergs SK	SK Elfsborg	941009
Niklas Hansen	IFK Lidingö SK	Karlstads SS	941012
Tomas Locken	Säffle SS	Karlstads SS	941012
Josefine Lillhage	Göteborg Sim	S 02	941014
Stefan Gullberg	SPIF	SK Neptun	941014
Gregor Brunmar	SK Triton	SK Lödde	941019
Fredrik Lundin	Malmö KK	Ystads SS	941020
Anna Holmberg	Mölndals ASS	Göteborg Sim	941022
Sofie Holmberg	Mölndal ASS	Göteborg Sim	941022
Arash Jahani	SK Elfsborg	Göteborg Sim	941022
Emelie Kierkegaard	SPIF	SK Neptun	941022
Camilla Andersson	Emmaboda SS	Kalmar S	941022
Ahmet Mardin	SPIF	SK Neptun	941023
Michael Stones	S 02	Göteborg Sim	941026
Jon Brandell	Borlänge SS	Falu SS	941027
Leif Hedin	Fagersta SK	Sandviks IK	941028
Carl Zdolsek	LASS	S 02	941030
Kenneth Sääf	Solna SS	Sundbybergs IK	941103
Stefan Lindgren	Tunafors SK	Eskilstuna SS	941105
Johanna Sjöberg	Bromöllaortens SS	Helsingborgs S	941105

Hur skall FINA komma åt problemet med anabola steroider?

Av Bengt O. Eriksson ledamot av RFs dopingkommission och FINAS medicinska kommitté.
Foto: Arne Forsell, Bildbyrån



Minnesbilden från VM i Rom blev bland andra alla uttryck för misstankar mot Kina och att deras damer är uppbyggda med hjälp av anabola steroider. Det var det allmänna samtalsämnet runt bassängen. Många av västvärldens förbundskaptener gick också till FINA med en skrivelse där de begärde krafttag mot doping. I den utpekades inte Kina direkt men alla förstod att det var Kina saken gällde.

Men vad gör FINA och vad kan FINA göra? Under de senaste åren har FINA ufört dopingtester i samband med sina egna tävlingar, World Cup, FINA-Cup, VM, etc. Vid dessa har fyra kinesiskor åkt fast. Vid World Cup i januari 1993 åkte en kinesiska fast för anabola steroider. Vid motsvarande tävling i januari 1994 ytterligare en. Hon visade sig testa positivt både för metyldienon och metyl-lestesosteron. Vid World Cup i Malmö i mars åkte den tredje kinesiskan fast. Nu för Effedrin. Den fjärde togs vid Good Will Games i St Petersburg för Testosteron. Dessa fyra är bestraffade av både FINA och Kina.

ALLA TESTER NEGATIVA

Trots detta dominerade Kina VM på damsidan, ungefär på samma sätt som Östtyskland gjort tidigare.
Det finns många paralleller. Kroppskonstitutionen är densamma, röstläget också liksom den rikliga förekomsten av Acne. Därför var det inte svårt att förstå varför så många utgick från att Kinas damer nådde sina framgångar på ett otillständigt sätt.
Å andra sidan var alla dopingtesterna vid VM negativa. Det skulle kunna tas som intäkt på att ingen doping förekom. Men så är det inte. Låt mig förklara varför.
Anabola steroider tas under uppbyggnadsträningen. De ger större muskelmassa, ökad muskelkraft och dessutom högre blodvärde hos kvinnor. Effekterna sitter kvar även om intaget upphör, även om de "positiva effekterna" kanske avtar något. Har vederbörande slutat i tid blir testet negativt. Därför behövs tester under andra perioder än under tävlingarna. För den skull skall inte tävlingstesterna upphöra.
Det behövs så kallade out-of-competition-tester.
Det är så vi arbetar i Sverige och övriga Norden. Majoriteten av de tester RF gör är s k träningstester. Dessa måste, om de skall vara effektiva, komma helt utan förvarning och framför allt under den intressanta perioden, d v s under den period när det är störst möjlighet att idrottsmännen använder anabola steroider.
I detta avseende har FINA problem.

INTE BARA KINA

Det är en stor sak att skicka iväg testpatruller till de olika länderna, att hitta simmarna och att få dem att lämna prov.
Kina kräver visum för inresa, ett visum som det brukar ta två veckor att få. För det andra måste vi veta var simmarna just då befinner sig. Och sedan kostar allt detta pengar.
Naturligtvis är inte pengarna bortkastade om det går att hitta ett effektivt system. Följande punkter måste då uppfyllas.

1. Testpatrullen måste komma helt överraskande till de kinesiska simmarna.
Varför? Jo, vi vet från Östtyskland att de använde ett preparat, Turibanol, som försvann ur kroppen på tre dagar på den som slutade med anabola steroider. Vet Kina om att det kommer en testpatrull, så kan de snabbt se till att flickorna är rena när de lämnar prov.

2. Testa kinesiskorna regelbundet men med oregelbundna intervaller, helst varannan vecka. Då skulle det vara svårt för dem att veta när de skall ta sina piller och inte.
Men det finns många men. För det första kan Kina påstå att även andra länder har problem med doping; inte minst USA. Varför inte göra likadant med dem?
Svensk simning har haft två dopingfall, båda med dextroproxyfen, (Paraflex comp, resp Distalgesic). Kanske begär Kina att Sverige skall behandlas lika. Och FINA har fler än 130 medlemmar. Skall alla dessa testas?
Frågorna och invändningarna är många. Och om Kina inte ger sina flickor anabola steroider, så har FINA varit ute i ogjort ärende.

"meningsfull behandling med anabola steroider"

ETT BÄTTRE SYSTEM

Under 1994 har FINA planerat att göra 100 out-of-competition-tester. 40 hanns med före VM och ett stort antal gjordes dagarna före Asian Games i Hiroshima. Tretton kinesiskor blev då testade, liksom 16 från Japan och en del andra.
Troligtvis är testerna negativa då de togs för nära tävlingen. FINA kan naturligtvis inte testa enbart kinesiskor. Detta betyder att av de 100 testerna så kommer som mest cirka 25 att göras på kinesiskor. Dessutom kommer de att göras så att om kinesiskorna använt anabola steroider, så har de hunnit bli rena i tid.
Det behövs därför ett bättre system. Jag har inget perfekt förslag men om FINA inför ett system där simmare för att få ställa upp i VM och OS måste kunna styrka att hon eller han blivit testade tio gånger under året, med analyserna gjorda på olika laboratorier, skulle vi komma en bit på väg.
Med ett sådant system skulle det vara svårt att få utrymme för någon "meningsfull behandling med anabola steroider".
Om en idrottsman inte kan visa upp ett sådant giltigt intyg så får han eller hon inte delta. Då skulle Kina kunna visa att misstankarna är obefogade. Och om de dominerar damsimningen lika uttryckligt då som nu får alla kritiker stå där med tvättade halsar.
Kina borde ha allt att vinna på detta, om det nu är så att de har rätt när de säger att deras flickor inte är dopade.

EN FRÅGA OM TROVÄRDIGHET

Men kommer FINA att göra så här? Nej, jag tror inte det. FINA tycker inte om debatten om Kina. Ordföranden i FINAs medicinska kommitté, Allen Richardsson, har fått en tillrättavisning för att han yppat misstankar mot Kina
Samma sak har hänt med Dr David Gerard i FINAs medicinska kommitté. Skulle jag påstå att kinesiskorna är dopade skulle samma sak hända mig.

Problemet är knepigt. Men simmarvärlden kräver krafttag. Mitt förslag har den fördelen att det är effektivt. Det är sannolikt billigare eftersom respektive land får ta kostnaden.
Världssimningen behöver ett rättvist system så att dopinganklagelserna upphör.

De kinesiska damerna visade ofta sina medtävlare ryggen på VM.
Foto: Arne Forsell, Bildbyrån.

FÖRSTA HOPPLÄGRET

De nya landslagsgrupperna samlades i Jönköping, för en första träff, i slutet av september. Gruppen bestod av tre tränare och 19 hoppare. Hopparna var fördelade på sex seniorer, tio juniorer och fyra ungdomshoppare. En tränare och en hoppare saknades.

Idrottsskador, mental träning, tävlingsprogram, styrke- och smidighetsgymnastik, samtal om målsättning stod på programmet. Dessutom tittade ungdomsgruppen på en del av Ron Obreins film Diving for Gold.

Leif Janson från bågskytteförbundet berättade om mätningar av muskelaktivitet i olika muskelgrupper. Detta resulterade i att vi provat att mäta på några simhoppare i studsmatta. Svårigheten var främst att få elektroderna att sitta fast.
Speciellt i Eriksdalsbadets fuktiga luft kommer det att bli svårt att göra några större tester.

Nästa gemensamma samling blir ett träningsläger i Jönköping 2-6 januari 1995.

Janne Nilsson
Förbundskapten

ATLANTA -96

Framtidssatsningen Atlanta-96 har fått ny sammansättning. Följande sju simmare ingår i truppen, som hade sin första samling i Täby 7-9 oktober.

Emma Igelström, Karlshamns SK,
Maria Östling SS Mora,
Åsa Sandlund, LASS,
Johan Setterberg, MASS,
Anders Forsberg, SK Lödde,
Daniel Carlsson, Väsby SS och
Jonas Lundström, Södertälje SS.

VÄRLDS-REKORD

PÅ 50 m FRITT

Strax efter världsrekorden vid VM i Rom blev det nytt världsrekord på 50 m fritt. Denna gång av Mary Maina, Australien. Hon simmade distansen på 5.12.34. Det var vid World Master Games i Brisbane och Mary är 101 år.

Det var världsrekord i klassen för 100 år och äldre.

- Jag är glad det är över, sa Mary, när hon nådde kaklet på andra sidan bassängen efter att ha varit ensam i sin klass.
Ändå har hon bara hållit på i tio år. Det är således aldrig för sent att börja.
Hon är mormorsmor till 12 barn från Brisbane och landets äldsta bärare av en pacemaker. Hennes landsman Kierin Perkins, världsrekord på 400 m fritt vid VM i Rom, hade hunnit drygt en halv kilometer om han simmat mot Maina.
Å andra sidan vet vi inte vad Kieren Perkins orkar när han är hundra fyllda.

För ytterligare information ring
0223-442 30

FAGERSTAHALLEN
SOL o MOTION o BAD

- Solarium
- Bowling
- Simning
- Trendgympa
- World Class Gym
- Café
- Styrketräning
- Bastu
- Skyttehall
- Massage
- Friluftsbad
- Sporthall

En av Sveriges modernaste idrottsanläggningar för träningsläger



SIMLÄGER ÅRET RUNT

- Sommartid i utebadet med 50 m bassäng.
- Övrig tid i vår simhall med 25 m bassäng.
OBS Vattentemp. 27°

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

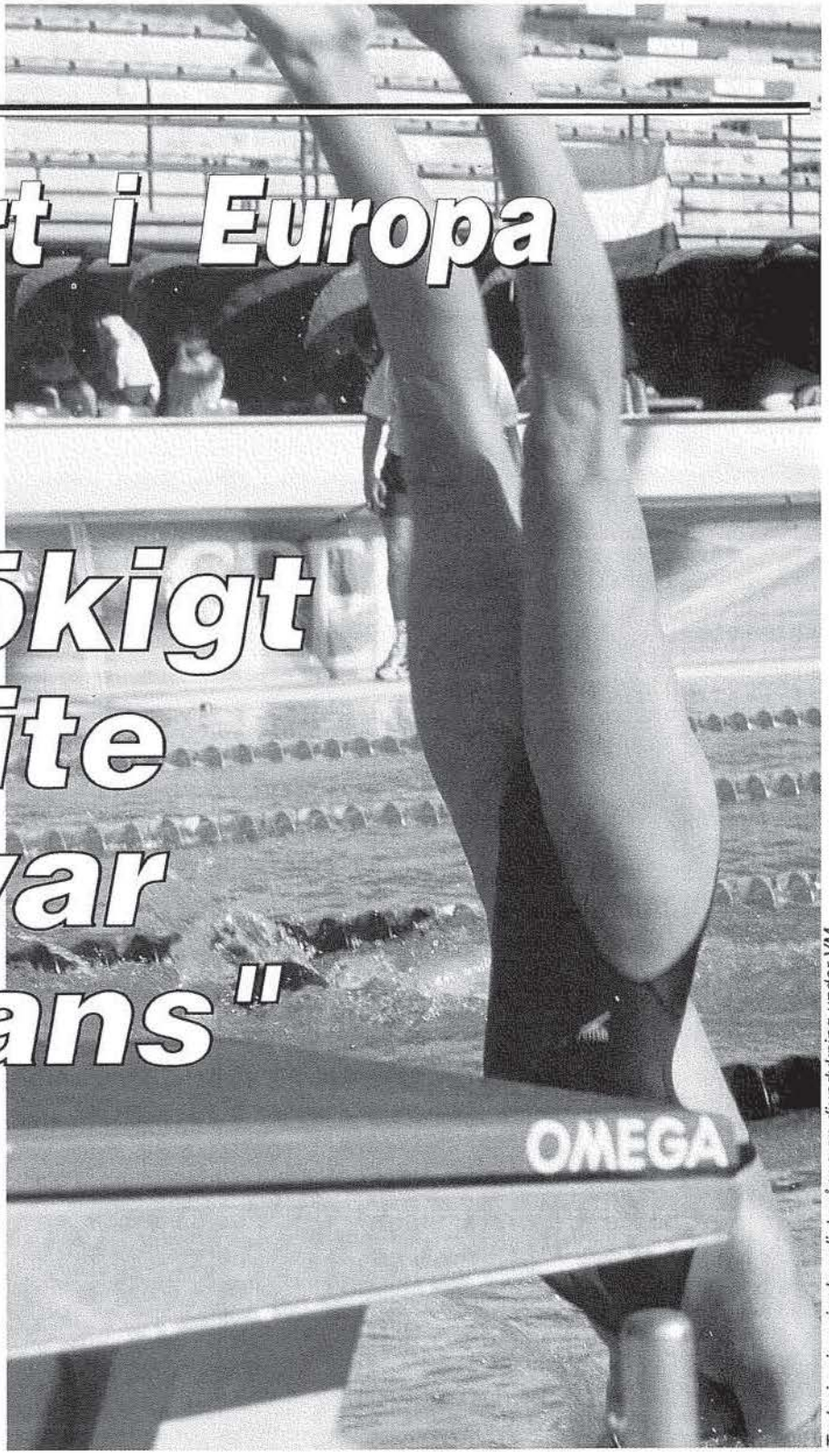
Pris 1994

295:-/person och dygn

Simsport i Europa

"bökigt lite var stans"

Söndag morgon. Ligger i vår knarriga gamla mässingsäng,i en röra av kuddar och täcken och lusläser Vecko Revyns trendsida medan 40-årsstrecket närmar sig med galopperande hastighet. Mumsar i mig Kalaspuffar. Det fick jag aldrig för mamma, (hon tyckte Kalaspuffar var onyttigt), och skvätter ut lite espresso i sängen. Det gör inget. Lakanen är svarta. 40-årskris? Nej då. Den hade jag redan då jag fyllde 20 och trodde livet var slut när jag inte var tonåring längre. Minns inte om jag grät då men ledsen var jag i alla fall. Sedan upptäckte jag att varje ålder har sin tjusning, som när pappa talade om för mig när jag tyckte synd om honom för att han var så gammal, (lika gammal som jag själv är idag.



Tysk simning gjorde enligt många en djupdykning under VM.

Detta är en av de första morgnarna på mycket länge som jag kan ligga kvar i sängen och gotta mig med mina nallar och mina egna små funderingar.
Det är ovanligt tyst i huset då Ann flugit till Stockholm för att lära sig ännu mer än vad hon redan kan. Det är skönt att vara ledig. Nåja ledig är jag väl inte riktigt. Om ett par timmar skall jag coacha en av mina nya privatkunder, Mr B. Han förvaltar 1,7 miljarder D-mark om året men hinner inte riktigt förvalta sin och sin familjs hälsa. Det ger mig att göra ett par timmar i veckan och en rolig kontrast till elitsimningen samt betalar sig tio gånger bättre.

Jag har för tillfället sju olika kunder som vill allt från att lära sig simma till att bli i bättre form. Det hjälper mig att inte bli allt för insnöad i toppidrottens snäva värld. Lite distans är alltid nyttigt. Ibland är det nyttigt med mycket. Distans alltså.

ALLT ÄR SIG LIKT

På tal om distans så var jag i Helsingborg i fredags på tränarkonferensen och lyssnade på redovisningarna från VM och EJM. Körde upp från Hamburg på 4 timmar och 53 minuter, (Glen varför skall du alltid ta tid på allting?, klagar min fru). Längre bort är inte Helsingborg, eller kanske från svensk synvinkel, längre bort är inte Hamburg.

Det är kortare resväg än många av mina svenska kollegor, som det var väldigt roligt att träffa. Bara det var värt resan. Att få byta några ord med dem som man lärt känna under åren med simningen.

Att se att allt är sig likt förutom några extra kilon och lite tunnare hår, att visa att man själv är sig lik trots åren utomlands och några resväskor fyllda med annorlunda erfarenheter. För jag har fått uppleva rätt mycket här i livet tack vare simningen.

Dansat vals i Wiens rådhus med Therese Alshammars mamma, (ingen fara det är 20 år sedan och för länge sedan preskriberat), snackat fotboll med Ingvar Carlsson på svenska ambassaden i Tokyo, (han kunde inget om fotboll heller. Ja, jag menar jag kan inget om fotboll heller), kanske bäst att hålla sig borta från politiken och skriva om något jag kan bättre.

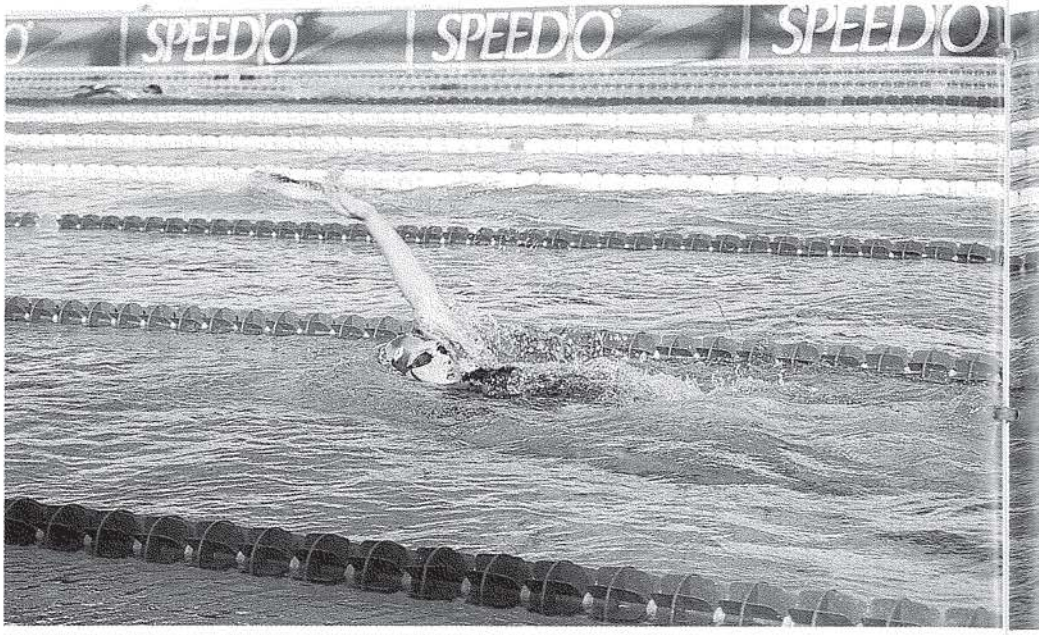
Simmat med Andie McDowell, (bioaktuell i fyra bröllop och en begravning), i Milano, är kanske inte något jag skall skryta om, utan hon, för jag simmar mycket bättre. Några som inte heller kunde simma speciellt bra var Simon Le Bon, (Duran Duran) och Julian Lennon men de var trevliga ändå. Fast de blev lite stötta när jag sa att jag inte var någon stor fansav deras musik. Dåligt självförtroende. Det är något jag aldrig beskyllts för att ha för lite av även om det inte alltid varit lätt att leva med.

BRYR SIG INGEN?

På 1970-talet skrattades man åt för att "man älskade sig själv". Idag är det ett vedertaget fakta att man måste tycka om sig själv för att kunna tycka om någon annan. Och tycker om, det har jag alltid gjort.

Vad har då detta med simning och livet att göra? Jo, det är flätat tillsammans och inga separata företeelser. Ok. Jag fortsätter efter detta inlägg.

Jag tycker om när simmarvänner kommer fram och ger mig en kram eller ett rejält handslag. Det värmer. Det värmde också i Helsingborg när folk talar om vad de tycker om det jag skriver. Jag blir uppriktigt förvånad över att de överhuvudtaget har läst mina ord. Det är Ok om vi kritiserar, (som t ex "Bebben" gjorde i Helsingborg), också. Viktigast är dock reaktionen. Att visa att man bryr sig.



Nu är det oklart vilken väg simningen i Tyskland skall välja. Väst eller öst.

Det saknade jag lite i Helsingborg, i VM- och EJM-analyserna. Ingen skugga över Hans Chrunak och Pär Gabrielsson. Hasse är en artist, en god sådan, som man kan förvänta sig av en duktig tränare/ledare. Hans framställning var personlig och engagerad även om jag själv förväntat mig flera fakta, tryckta bokstäver och nerskrivna siffror. Men kanske har jag tyskat till mig för mycket här nere.

FÖR FÅ ENGAGERADE

Pär, en rejäl helyllekille, är inte riktigt lika bekväm där framme vid podiet. Därför blir hans framställning inte så tydlig. Pär, du är duktig och kompetent men för att åhörarna skall förstå detta så bör du skriva ner det du tror och vet, kopiera det och dela ut till tränarna.

Det ger ett mindre abstrakt intryck.

Av de 60 tränarna, som var på plats i Helsingborg, så var det väldigt få som engagerade sig i frågeställning och diksussion om VM och EJM. Det är väl inte meningen att Tommy Lindell, Åke Lindhgren och Sven-Bertil Mattsson skall behöva bära fram hela föreställningen.

Har ni tröttnat eller är ni rädda för Hans Chrunaks spetsiga svar?

Oroa er inte. De låter bara lite hårdare än vad de är och Hans är tuff. Han klarar det. Det går ju för sjutton livligare till på våra tränarträffar här i Hamburg, med fyra personer.

"har ni tröttnat eller "

Den enda gång det tände till i Helsingborg var när säsongplaneringen återigen diskuterades. Diskussionen liknade dock mest kalabaliken i Bender och resultatet blev ungefär likadant.

Förhoppningsvis var snacket mer givande de resterande dagarna.

Givande snack hade jag i Göteborg helgen innan. För tredje gången hade Göteborgs Simförbund bjudit in mig för att tala om simning. Denna gång var ämnet ungdomsträning samt bröstsim. 33 tränare från Västsverige hade gjort sig besväret att komma och lyssna på mig i nästan sex timmar. Hur orkar de? Var de tvingade av sina klubbar? Hotade med sparken om de inte gick?

Sanningen lär jag aldrig få veta fastän jag försökte muta dem med Underberg och smicker. Lärde mig i alla fall att det finns ett stort intresse och engagemang ute i byarna. För att inte tala om kunskap. Tjejer och killar som jobbar ute i Sandared, Skövde och Uddevalla är pålästa, uppmärksamma, duktiga och framför allt vetgiriga. Det är sådana människor som är



livsnerven i svensk simning. Dem måste vi vara rädda om. De två stora göteborgsklubbarna hade pliktskyldigast var sin deltagare med.

VEM SKALL STYRA?

Det är lite rörigt i min gamla hemstad Göteborg nu. Tårar och blod flyter. Ann Mårdbrink har inte fått förlängt kontrakt i Göteborg Sim, vilket bland annat lett till att större delen av elitgruppen gått över till konkurrentklubben S 02. Det är bara att gratulera även om det är strul på tränarsidan där också just nu.

Personligen hoppas jag att Göteborg Sim överlever den här krisen. Det är inte bra för utvecklingen i ett distrikt om en förening dominerar allt för mycket. För trots att jag tycker Göteborg Sims styrelse uppfört sig lite klantigt mot Ann, (och att jag känner känslomässigt för henne), så är det omoget och oprofessionellt att försöka sänka klubben.

Det tjänar ingen på. Framför allt inte svensk simning och ungdomarna som simmar. Det är det man måste hålla i huvudet när det börjar hetta till. Om vi tränare och ledare förväntar oss att bli bemötta med respekt och ansedda som professionella yrkesmän/kvinnor, måste vi försöka uppföra oss därefter.

Även när det svider till i den egna stoltheten.

Personligen upplever jag detta på väldigt nära håll då min kollega och gode vän Harald Herberg har sagt upp sig från sin tjänst här i Hamburg. Fastän han är en fantastisk tränare har han aldrig lyckats anpassa sig till västvärlden och det mycket hårda klimatet i Hamburg.

Det är en förlust för Hamburg och för mig personligen men livet måste gå vidare. Simmarna måste få sin planering, sin vägledning och sin träning. De måste stöttas i sin satsning oavsett oenighet och bråk inom klubb eller förbund. Det är vår plikt som vuxna människor.

Det tråkiga med den här situationen är att Harald lovat sin nye arbetsgivare att ta med sig sju landslagssimmare till Potsdam. Men det är inte varor vi handlar med utan människor. Men till skillnad mot vad som hände i Järfälla, SPIF och Göteborg Sim så lämnar inga simmare Hamburg.

För att behålla harmonin och motivationen i gänget under det här tumultet, som det faktiskt varit, har vi gjort en massa trevliga aktiviteter tillsammans nu i början på säsongen.

Lördag morgon, t ex, träffas vi kl 9 för att springa ett varv runt sjön Alstern mitt i Hamburg, cirka 8 kilometer. Efter det spelar vi fotboll i en kvart innan vi promenerar hem till mig och äter frukost tillsammans.

VM-veckan var simmarna hemma hos Ann och mig varje kväll för att titta på finalerna som sändes live i DSF, (Deutsche Sport Fernsehen). I början av den här säsongen har vi också tränat karate och spelat en massa vattenpolo. Omväxlande träning som ger simmarna god grundfysik och fin laganda.

ETT NYTT ARBETSSÄTT

Avslutningsvis vill jag säga några ord om just laganda. Sammanhållningen och lagandan fattades helt i det tyska landslaget vid VM i Rom.

Detta resulterade i dåliga resultat, tysk simnings undergång och fall om inte något görs åt det problemet mycket snart.

I det svenska lägret tar jag mig friheten att anta, (har jag fel så får ni som var på plats ta emot min ursäkt), att det även där var vissa samarbetssvårigheter och problem med att få den riktiga stämningen, den där lagkänslan som kan försätta berg eller vinna VM-guld som nu grabbarna gjorde.

Killarna måste ha funnit något som inte flickorna hittade. Inför EM i Wien nästa år bör man försöka hitta ett sätt att arbeta som gör att man inte behöver lita på slumpen.

Därför föreslår jag följande arbetssätt.

Förbundskaptenen skall ha ett mer övergripande ansvar och översyn samtidigt som två chefstränare, en för damerna och en för herrarna, ansvarar mer för detaljerna i respektive grupp.

Chefstränarna skall vara integrerade i tränargruppen och träna en egen liten grupp, t ex damernas sprintgrupp, men samtidigt vara lyhörda för vad som händer i gruppen som helhet.

Tidigare kanske det har varit så att varje tränare bara har brytt sig om "sina egna" simmare medan förbundskaptenen försöker hålla reda på allt och alla. En inte allt för lätt uppgift.

Vilken tränare som tränar vilken grupp beror helt och hållet på vilka tränare som väljs ut. I brist på resurser får en tränare ansvara för simmare som specialiserar sig på väldigt olika lopp men det bör en landslagstränare klara.

Det viktiga är att respektive tränare har stöd från chefstränaren som i sin tur kommunicerar med förbundskaptenen. Chefstränarna bör utses tidigt på säsongen och sköta huvuddelen av kommunikationen med hemmatränarna till eventuella EM-simmare. Något som tydligen inte fungerat så bra tidigare.

Tack för nu och lycka till med arbetet säsongen 94-95.

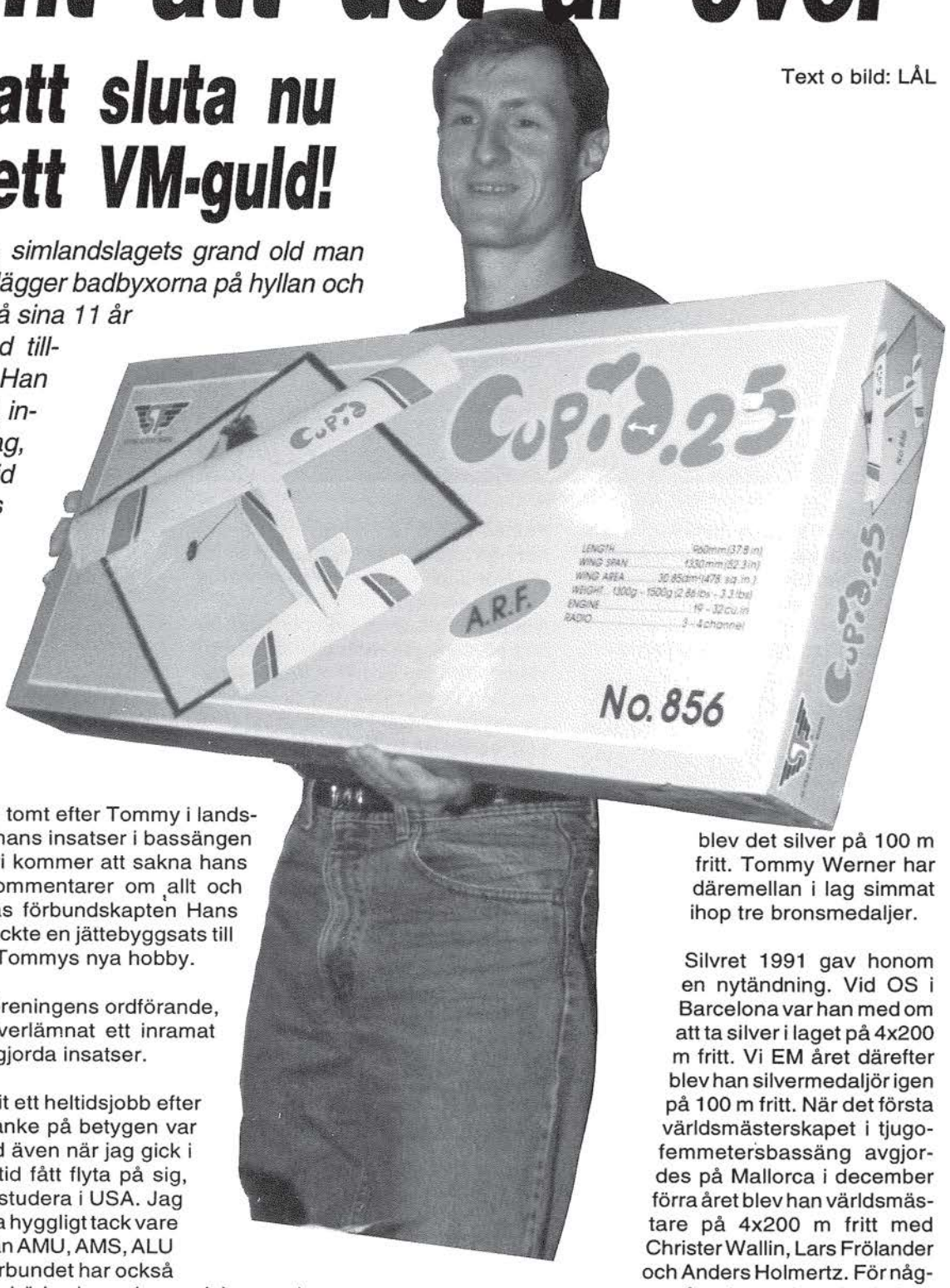
Glen

"skönt att det är över"

Dags att sluta nu med ett VM-guld!

Text o bild: LÅL

Tommy Werner, simlandslagets grand old man med sina 28 år, lägger badbyxorna på hyllan och kan se tillbaka på sina 11 år i landslaget med tillfredsställelse. Han har simmat final, individuellt eller i lag, sedan debuten vid OS i Los Angeles 1984. Vid tränarkonferensen i Helsingborg avtackades Tommy av Simkommitté och tränarförening.



- Det kommer att bli tomt efter Tommy i landslaget. Inte bara för hans insatser i bassängen utan också för att vi kommer att sakna hans alltid knivskarpa kommentarer om allt och inget, sa simmarnas förbundskapten Hans Chrunak och överräckte en jättebyggsats till ett modellflygplan, Tommys nya hobby.

Innan hade tränarföreningens ordförande, Ole Torstensson överlämnat ett inramat tack till Tommy för gjorda insatser.

- Simningen har varit ett heltidsjobb efter skolan. Men med tanke på betygen var det kanske på heltid även när jag gick i skolan. Den har alltid fått flyta på sig, även när jag skulle studera i USA. Jag har ändå kunnat leva hyggligt tack vare statlig sponsoring från AMU, AMS, ALU och liknande. Simförbundet har också hjälpt till. Nu skall jag börja plugga igen och hoppas kunna bli kylmontör inom ett par år. Simningen har fått sitt och har också gett mig mycket, berättade Tommy.

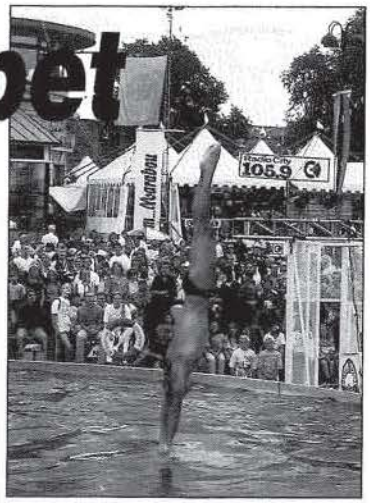
Vid EM 1985 tog han sin första individuella medalj, brons på 200 m fritt. Det skulle sedan dröja till VM 1991 i Australien innan han nådde sitt nästa individuella mål. Då blev det silver på 100 m fritt. Tommy Werner har däremellan i lag simmat ihop tre bronsmedaljer.

Silvret 1991 gav honom en nytändning. Vid OS i Barcelona var han med om att ta silver i laget på 4x200 m fritt. Vi EM året därefter blev han silvermedaljör igen på 100 m fritt. När det första världsmästerskapet i tjugofemmetersbassäng avgjordes på Mallorca i december förra året blev han världsmästare på 4x200 m fritt med Christer Wallin, Lars Frölander och Anders Holmertz. För några månader sedan gjorde han om bedriften i samma lag men nu i den mer statustyngda femtiometersbassängen

VM-guldet i Rom i september sätter han högst. Nu väntar familjen med sambon Petra och sonen Oscar.

Nya Obligationshoppet

Deltagarna i Obligationshoppet var till en början undrande inför den nya tävlingsformen och såg den kanske mest som ett jippo. Efterhand blev de emellertid alltmer positivt inställda. För detta är en tävling som är snabb, publikdragande och spännande - inte minst för deltagarna själva. Den ställer stora krav på både starka nerver och gedigen hoppning. Med så fria händer i seriesammansättningen skapas utrymme för både taktiska och drastiska manövrer.



Matts Martinsson visar hur simhoppare bär sig åt när de dyker. Det kommer inte att stänka.

Under tre kvaltävlingsdagar gjorde nio nationslag upp om tre finalplatser. Lagen var mixade, en dam och en herre, och varje lag genomförde tillsammans en full hoppserie i den första etappen av tävlingen. Tre hopp per lagdeltagare, valfri höjd och valfri svårighetsgrad. Enda kravet var att serien måste innehålla hopp ur alla hoppgrupper. D v s även handståendehopp, vilket krävde att åtminstone en av lagdeltagarna måste hoppa höga hopp (ett bekymmer för Norge, som löste det genom att skicka upp Ole Johnny Aasen på 5 meter för handstående med 1 volt).
Efter denna hela serie åkte det lag som hade sämsta sammanlagda poängen raskt ut ur tävlingen. De återstående två lagen började om från noll poäng och gjorde ytterligare två hopp, ett per lagdeltagare. Dessa sista hopp blev alltså direkt avgörande för tävlingen, (kvalet till finalen). Fortfarande valfri höjd och svårighetsgrad och fritt fram att upprepa hopp som man gjort tidigare.
Sammantaget var det en tävling som var lätt att förstå, även för den oinvigda, den gick snabbt och var spännande att följa ända in i det sista.
Tävlingsformen kommer troligen att leva kvar till nästa år, även om antalet deltagande lag och andra eventuella förändringar kommer att diskuteras under hösten. Med tanke på att EM går bara fem dagar efter Stockholm Water Festival nästa år kan det bli svårt att få ihop så många som nio lag. Å andra sidan finns det ju duktiga utomeuropeiska simhoppare - USA-ettan på alla höjder, Mary Ellen Clark, har faktiskt redan anmält intresse för nästa års tävling.

Ryskt guld, norskt silver i första simhoppslagcupen

Åt ryssarna var det inte mycket att göra i årets Obligationshoppstävling under Stockholm Water Festival. De kom, de sågs, de segrade. Mycket övertygande. Bakom dem var det däremot mer turbulent och resultatlistan blev inte riktigt den väntade.



Segrande lag från Ryssland: Svetlana Timoshinina och Vladimir Timoshinin.

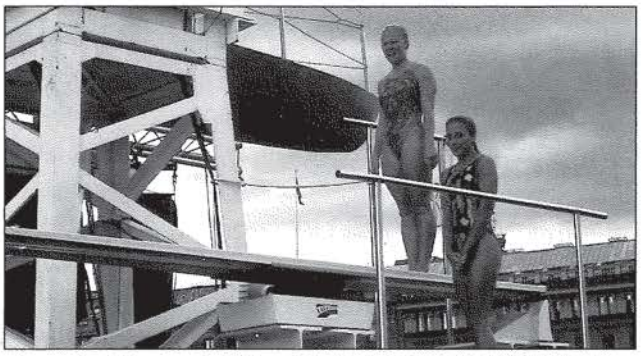


Den stora överraskningen i Obligationsloppet var norrmännen, i någon slags fortsättning på det norska undret, tog hem andraplatsen i denna premiär för en nationslagcup i simhopp. Ole Johnny Aasen och Kristin Grösvik lyckades slå ut det tyska laget i finalen - flerfaldige europamästaren Albin Killat och hans landsmaninna Annika Walter fick nöja sig med en tredjeplats.
Tyskarna och norrmännen kämpade ända fram till den fjärde omgången om att bli det lag som fick möta Ryss-

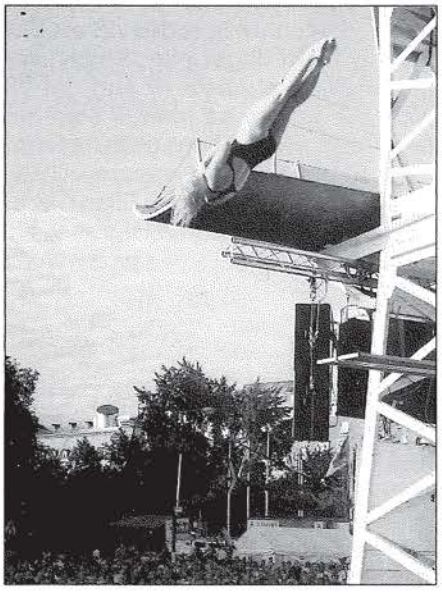
STOCKHOLM WATER FESTIVAL 1994

land i de sista avgörande hoppen. Då överträffade Ole Johnny Aasen sig själv och satte i sin tre och en halv mollisskruv på 70.95 poäng. Det var den dittills högsta poängen i hela tävlingen, kvalen inräknade och dödsstöten för det tyska laget.

Norge fick alltså möta de ryska europamästarna i sista etappen av tävlingen och den uppgiften blev naturligtvis för tuff. Svetlana och Vladimir Timoshinin kom direkt från Goodwill Games, där Vladimir vann höga hopp i konkurrens med hela världseliten. Som för att visa att det inte var någon tvekan om dagsformen gjorde Vladimir, direkt efter Ole Johnnys fina mollisskruv, en tre och en halv bakåt



Svenska deltagande flickor: Linda Aronsson från Karlskoga och SPIFs Maria Lund.



Linda Aronsson, en och en halv bakåt med en och en halv skruv på 7:or.

från 10:an på 8-8½ som gav 80.85. Ole Johnnys poängrekord stod sig alltså i 30 sekunder.

Svetlana hoppade också mycket starkt genom hela tävlingen, trots att hennes resa från S:t Petersburg till Stockholm gick via sjukhus - en följd av att hon halkade på trampolinmattan på sina tre och en halv volt framåt från 10:an under Goodwill Games. Den missen kostade henne segern där. I Obligationshoppet missade hon ingenting och avslutade sin tävling i Stockholm stilenligt med två och en halv tyska i pik, stänkfritt på 8:or.

Nej, det var inte lätt för Ole Johnny och Kristin som ändå gjorde en fantastisk tävling. Det var en fjäder i hatten att för det första ta sig vidare genom att slå ut USA och Sveriges andralag i kvaltävlingen och sedan göra sammaledes med andra handsfavoriterna Tyskland i finalen.

Sverige hängde med

De svenska insatserna då? Jo, de var klart godkända. Sveriges lag 2 bestod av John Johansson och Linda Aronsson och de åkte som sagt ut mot Norge i de avslutande och avgörande hoppen i kvaltävlingen. Norrmännen tävlade med något högre svårighetsgrad och kanske något mindre nervdaller. Före dess slog John och Linda ut USA, med amerikanske mästaren Russ Bertram i laget - samme Bertram som vann årets högatävling i Bolzano. Vi gratulerar John till att som andre svensk i historien (efter Joakim Andersson) tävla på tre och en halv volt bakåt från 10 meter. Bra dessutom - den första satte han i på 6-6½.

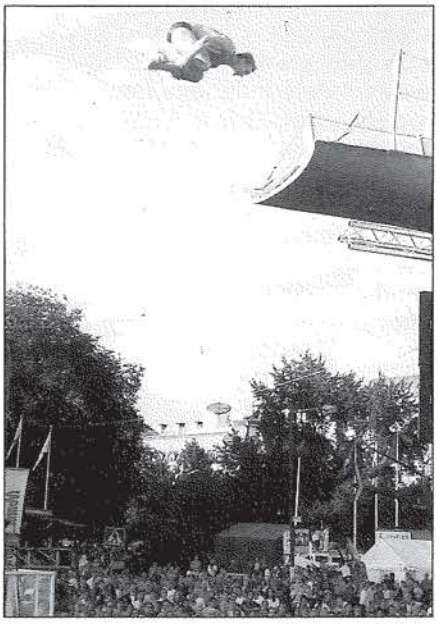
Sveriges lag 1 var bara en hårsmån från finalplats. Joakim Andersson och Maria Lund ledde över Tyskland med ca 70 poäng efter kvaltävlingens första sex hopp och ännu mer över Ungern, som alltså inte dletog i den sista och avgörande etappen där man börjar från noll igen.

Sedan blev det nervöst. Maria gjorde en jättebra dubbelskruv från 3-meterssvikten i tävlingens första etapp och satsade på den igen i sluthoppningen. Dessvärre inte lika bra den här gången, medan Tysklands Annika Walter satte i två och en halv mollis från 10:an på godkänt för en ledning med 20 poäng.

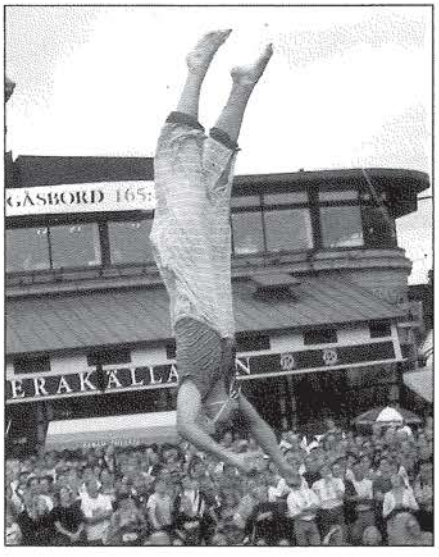
Det gjorde att Joakim var tvungen att damma av sitt gamla paradnummer, tre och en halv mollisskruv, för att få tillgodoräkna sig så hög svårighetsgrad som möjligt. 56.10 skrapade han ihop - inte dåligt med tanke på att han inte gjort det hoppet sedan Stockholm Water Festival 1992! Albin Killats trippelskruv som kom därnäst har lägre svårighetsgrad men var säkrare och därmed fick Sverige lag 1 se sig snuvade på en finalplats.

Fina priser

Vinnarna från Ryssland kunde åka hem med 30 000 kronor, i ovikta dollarsedlar, att dela på och varsin mobiltelefon, anpassad till ryskt GSM-nät. Tvåorna från Norge fick 20 000 kronor och tyskarna på tredjeplats kunde dela på 10 000 kronor. Pengarna skänktes av Obligationsfrämjandet och AB Svikten, telefonerna kom från Ericsson.

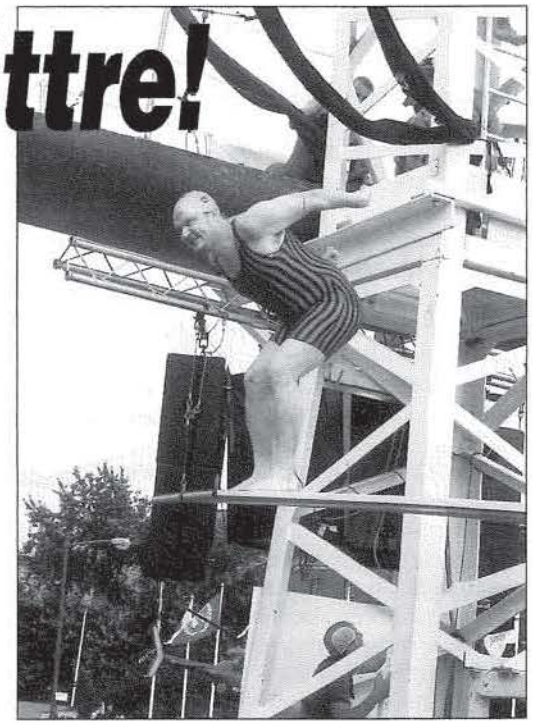


John Johansson, tre och en halv bakåt från 10 meter.



Peter Axtelius ingick i skämthopparnas skara.

Det blir bara bättre!



Produktutveckling är en central del i AB Sviktens arbete med Strömhoppet. Det går alltid att göra saker och ting bättre. Produkten är Strömhoppet, d v s hopptornet med dess alla olika aktiviteter; simhoppstävling, simhoppsundervisning, skämthoppsshow, high dive, allmänhetens hoppning och företagshoppning. På alla punkter var produkten i år ett strå vassare än förra året - och den var bra redan då.

Strömhoppet börjar finna sin form. För tredje året restes simhoppsanläggningen i Stockholms Ström under Stockholm Water Festival i augusti. För första gången var vädrets makter nådiga och det var en verklig kick för både hoppare och publik.

Festivalområdet täckte en större del av Stockholm i år, för att undvika alltför stora folkhopar på alltför små utrymmen. Det märktes nu knappast utanför Operan, där det ändå samlades stora intresserade folkmassor så fort aktiviteterna drog igång på hopptornet.

Tävlingen, som tog fyra kvällar i anspråk, är unik i världen och rönte stor uppskattning. De aktiva och deras tränare tände på idén med en snabb lagcup som skapar spänning både för hoppare och publik.

Publikdragande shower

Publiken fick sig till livs simhoppning av hög klass även om det inte stod tävling på programmet. Kvällarna före tävlingskvällarna gav speakern Göran Johannisson och simhopparna, lokala förmågor och de inbjudna tävlingsdeltagarna, publiken en snabbkurs i olika typer av hopp och stilarter. Mycket pedagogiskt och uppskattat.

Efter tävlingarna återstod en uppvisningsdag för Strömhoppets del. Då bjöd hopparna på en simhoppsuppvisning av unikt slag. Till musik genomförde 16 hoppare 32 hopp på elva minuter. Ett simhoppningsfyrverkeri, där alla hoppare verkligen gjorde reklam för sin sport - så många riktigt bra hopp så koncentrerat på så kort tid har vi knappast sett tidigare.

Skämthoppningen var hårt regisserad och det var ett stort steg framåt för showen. Bakom uppryckningen stod framför allt amerikanen Shane Schuman, som deltagit i simhoppsshower över hela världen de senaste sju åren. Han delade villigt med sig av sina erfarenheter och resultatet blev härlig, rolig hoppning i högt tempo av ett rutinerat gäng mycket duktiga skämthoppare.

High dive är för många höjdpunkten på simhoppsshowen. Shane Schuman alternerade med Mikael Sparrvardt om att hoppa från 25-metersplattformen; det är så högt att man riskerar nackspärr när man tittar dit upp! Micke var precis lika säker som vanligt på sin mollbergare i tre stilarter. Shane Schuman, professionell high diver från Kansas City, gav oss en hisnande upplevelse med sin trippelvolt med halvskruv. Shane och Strömhoppet fick också den stora äran att inviga hela Stockholm Water Festival med ett high dive.

De kvällar festivalfyrverkerierna låg nere, bjöd Strömhoppet på eldshow i stället. Jonglören Jacob Westin jonglerade med brinnande facklor i mörkret och simhopparna hoppade med brinnande facklor till finstämd musik. Showen avslutades med en "mänsklig fackla" - simhopparen som till åskådarnas fasa blir helt övertänd och står en lång stund i ljusan låga på 10:an innan han hoppar.



High dive, Mikael Sparrvardt.



Världens snbbaste striptease: Jon Grunde Vegard (10an) och Peter Axtelius (7an).

STOCKHOLM WATER FESTIVAL 1994

Oförvägna amatörer

Varje dag fick allmänheten tillfälle att bada från högre höjder vid Strömhoppet. I det härliga vädret var det naturligtvis många som ville hoppa. Dagligen utsågs "dagens mest spektakulära hopp" bland vanligbadarna. De utkorade gjorde upp om en privatobligation, värd 5 000 kronor, i finalen på lördagen. Det var en final som gick till historien - allvarligt talat var det svårt att se skillnad på de här killarna och skämthopparna i vissa lägen.

Vinnare blev till slut Carl Johan Westring med knappt tre fullständigt vilsna volter bakåt från 7:an.

Företagshoppningen håller på att utvecklas till en av Strömhoppets tunga verksamheten. Aktiviteterna ligger helt i arrangörernas linje att göra Strömhoppet inte bara till en reklampelare utan till en bredare plattform för marknadsföring. Liksom de övriga strömhoppsaktiviteterna drar företagshoppningen många åskådare. Huvudsponsorn, Obligationsfrämjandet, ordnade en tävling mellan de fem företag som ingår i gruppen bakom satsningen på obligationer som sparform: Obligationsfrämjandet, Spintab, SE-Banken, Stadshypotek och Riksgäldskontoret. En synnerligen mutbar jury, Toivo Öhman, Joakim Andersson
m fl, bedömde tremannalagens prestationer under överinseende av Arne Hegerfors, som var speaker.

Jan Östberg, initiativtagaren till tävlingen, trodde nog att hans främjarlag hade segern som i en liten ask eftersom han tjuvtränade i Eriksdalsbadet veckan före. SE-Bankens motdrag kom som en chock: de skickade upp en kontorsdam i dräkt och pumps på 10:an, där hon tog sig för att stå på händer och göra en riktigt prydlig handstans med volt! (Damen visade sig vara Tova Lundgren, f d SM-hoppare från Neptun, numera dataansvarig på SE-Banken). Vann gjorde Spintab, eftersom de hoppade nästan lika bra som de mutade.

De andra stora sponsorerna, Avesta Sheffield, Strängbetong och Ericsson, genomförde mer "internsociala" företagsaktiviteter vid Strömhoppet.

Deltagarna skeppades till Strömhoppet där de som ville och vågade fick badkläder och kunde hoppa av hjärtans lust. Efteråt bjöds de på champagne med tilltugg på kajen i kvällssolen.

Det var också full fart på och kring hopptornet mellan 12 på dagen till långt in på kvällen. Det stod egentligen inte stilla någon gång; var det inte allmänhetshoppning så var det träning, show eller tävling. Morbror Martins spelade covers från 5-meterstrampolinen på sitt eget speciella sätt och fick igång publiken inför showerna och tävlingarna.

Mötesplats

Det är roligt att se att Strömhoppet har blivit en spontan mötesplats för aktiva och f d aktiva simhoppare från hela Sverige. De flesta svenska mästare i simhoppning under modern tid (det finns naturligtvis undantag) har synts i vimlet kring tornet.

Strömhoppet har befäst sin ställning som en av huvudattraktionerna under Stockholm Water Festival. Det bekräftades både av publiktillströmningen och av de snabbintervjuer på sta'n som TV4 gjorde. Många av de tillfrågade nämnde hopptornet som ett "måste" på vattenfestivalen.

LYCRA®
ONLY BY DU PONT

Den elastiska fibern, som får baddräkten att kännas som en andra hud. För baddräkter, underkläder, aktivplagg, strumpor m.m. Har mycket hög resistens mot klor.

LYCRA är Du Ponts reg. varumärke.
Du Pont tillverkar fibrer, ej slutprodukter.

Du Pont Scandinavia AB
c/o Fashion House
Göteborgsvägen 89
S-431 30 Mölndal, Sweden
Tel: 031-87 00 80 Fax: 031-706 05 85



Final i "veckans mest spektakulära hopp" för allmänheten. Eller är det skämthoppning??

Officiellt

NY HÖGRE TRÄNAR-UTBILDNING

Elittränare - bra möjlighet till vidareutbildning.

För andra gången erbjuds Svenska Simför-bundet som ett av sex specialförbund att delta i Idrottshögskolans (Stockholm) fristående kurs, Tränarskap 10 poäng. En distanskurs med stor del självstudier som varvas med intressanta föreläsningar vid sex tillfällen, tre helger, våren och hösten 1995. Kunskaperna värderas genom tentamina. Kursen avslutas i november 1995.

Kursen består av coaching, 4 poäng och Träningslära, 4 poäng samt ett projektarbete, 2 poäng. Ämnen som ingår är: Tränarfilosofi, socialpsykologi, kommunikation, anatomi-biomekanik, fysiologi, kost och prestation, idrottsmedicinsk orientering samt en grenspecifik undersökning.

Förutom de 4-6 platser som Svenska Simförbundet får fördela, deltar också elittränare från orientering, gymnastik, tennis, volleyboll och golf. Erffarenhetsutbytet som blir mellan de olika idrotterna tillför också erfarenheter som kan omsättas i den egna idrotten.

De fem simtränare som utexaminerades 1994, var mycket nöjda med kursens innehåll och genomförande. Deras erfarenheter har nu bidragit till att ytterligare utveckla 1995 års kurs.

Förkunskapskrav finns givetvis då det är högskoleutbildning. SSF:s krav är (s k särskild behörighet), genomgången steg 3-kurs samt flera års erfarenhet som tränare på elitnivå.
Har du förvärvat kunskaper motsvarande detta men på annat sätt skal du givetvis också söka. Du behöver dessutom allmän högskolebehörighet.

Utbildningen är kostnadsfri men kostnaderna för kursmaterial och resor till/från föreläsningarna betalas av "studenterna".
Ansökningshandlingar rekvirerar du från SSF:s kansli, Lasse Modin, tel 08-605 63 86. OBS! ANSÖKAN SKALL VARA INLÄMNAD SENAST 15 november 1995.

SM-TÄVLINGAR

Simförbundets styrelse har beslutat att alla arrangörer av SM-tävlingar fr o m 1995 måste använda tävlingsprogrammet GRODAN. Styrelsen har funnit att detta program är det enda tävlingsprogram som uppfyller den standard som Simförbundet satt.
De föreningar som anser de har andra tävlingsprogram, som uppfyller Simförbundets krav, måste kunna bevisa detta innan de får användas vid ett SM-arrangemang.
Arrangörerna skall också sända in resultatlista till Simförbundet på datadiskett enligt den standard som finns sedan 1991. GRODAN kan producera en sådan resultatdiskett.

Vad gäller andra tävlingar än SM som arrangeras och genomförs med andra tävlingsprogram måste dessa, för att resultaten skall kunna finnas med i den resultatstatistik som kommer att byggas upp fr o m 1995, anpassa sina program så att en resultatdiskett enligt Simförbundets standard kan produceras.

Lennart Hjärpne

Tränings-läger?

VAR:
RAN-Segervångsbadet i Malmö 50m,
8 banor, minst 26 grader
i bassängen.

HOTELL:
SCANDIC HOTEL
50 m från bassängen.

RESA:
Flyg med SAS
till rabatterat pris.

KUL:
Bangolf, golfbana, 1 1/2 timme
från TIVOLI, BAKKEN, ZOO

BOKA:
Tel. 040-23 72 83
Fax 040-23 72 87

RAN

SAS SCANDIC HOTEL MALMÖ

Fortsättning från sidan 6

Bland herrarna är Sverige fortfarande en toppnation med sjunde plats och 115 poäng bakom nationer som USA, 381, Tyskland, 268, Ryssland, 253, Australien 216, Ungern, 171 och Frankrike 136 poäng.
Bakom Sverige följde Spanien, 97, Japan, 88 och Finland blev tionde nation med 83 poäng.
De kinesiska herrarna simmade ihop fyra poäng genom att bli 14:e och 16:e.

Poängställningen visar lite av bredden hos nationerna men det är ändå bara de 16 bästa i världen som tar poäng, alltså A- och B-final.
Den som vill jämföra resultaten på sidan sju upptäcker snabbt att av de tre senaste mästerskapen, VM 1991, OS 1992 och årets VM så är OS i Barcelona överlägset bäst. Bara fem herrgrenar hade bättre segertider i år, bara fyra bronstider och ingen av årets sista finalplatser hade räckt till final i Barcelona för herrarna.

Att damerna var något bättre än herrarna i VM jämfört med OS förklaras enklast med att Kinas damer utvecklats mer de senaste två åren. Särskilt i frisim.

Resultaten vid OS kan förklaras med att de simmare jag talade med sätter OS främst, alla kategorier. Det är till OS satsningen görs. VM kommer som god tvåa. Sedan kommer ingenting. Gemensamt för simmare som Alexander Popov, Franziska van Almsick, Kieren Perkins, Samantha Riley med flera var att de på frågan om tätheten mellan mästerskapen tycker att det idag behövs minst två års förberedelser för att kunna göra bra resultat. De tror därför att EM och andra världsdelars motsvarigheter kommer att minska i betydelse.
- Att vinna är en fråga om inställning. Nästan alla är idag lika bra eller lika dåliga vid samma mästerskap. Det är nu svårare att simma på rekord varje år. Men att kunna vinna varje år beror på vilken inställning du har. Med eller utan rekord, sa Alexander Popov på en av många presskonferenser.

Internationella Simförbundet, FINA, är nu på väg att göra VM till ett var annat års mästerskap. Först väntar nu OS 1996. Sedan följer VM i Perth, Australien i januari 1998 och i juli 1999 är det VM igen. Hösten 2000 är Sydney värd för OS och sommaren 2001 arrangerar FINA VM. Därefter följer VM 2003, 2005 o s v, med avbrott för OS 2004, 2008 o s v. Däremellan skall EM och dess motsvarigheter in 1995, 1997, 1999 till att börja med. Vad som händer med EM är oklart och ännu är inte simvärlden helt överens om hur det skall bli. Spelordningen t o m sekelskiftet är dock klar.
Så när nu VM 1994 läggs till handlingarna är det drygt tre år kvar till nästa VM.

Lars-Åke Lindqvist

KATRINEHOLMS SPORTCENTRUM

Simläger i KATRINEHOLM

DUVEHOLMSHALLEN
erbjuder Dig och Din förening
utmärkta träningsmöjligheter
till fantastiskt låga priser!

Helpension på sporthotellet "Tre Bollar"
och Ekbacken * Banhyra
* Teorilokaler med AV-utrustning
och video i Duveholmshallen
och på Ekbacken.

Allt till "IDROTTSPRISER".
För ytterligare information
ring 0150-572 48.

Bo och träna i Norrköping för 60 kr dygnet

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

Vi tror inte det. För 60 kr per dygn och person får Ni logi i egen hytt på romerska badet samt två simpass per dag.

Badets restaurang kan stå till tjänst med frukost och lunch.

Centralbadet i Norrköping ligger på gångavstånd till centrum.

Detta kan vi erbjuda:

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

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

Centralbadet NORRKÖPING

Centralbadet ingår i NFA, Norrköpings Fastigheter och Fritidsanläggningar

För bokningar och upplysningar:
Skriv till Centralbadet,
Albrektsvägen 19,
602 31 Norrköping.
Eller ring 011-15 29 91.

VM - REKORDEN

Världsrekord

Herrar

Kieren Perkins, AUS
400 m fritt, 3.43.80
(53.96-56.15-57.04-55.65)

Jani Sievinen, FIN
200 m medley, 1.58.16
(26.17-30.44-33.42-28.13)

Tom Dolan, USA
400 m medley, 4.12.30
(58.29-1.04.61-1.11.76-57.64)

Damer

Le Jingyi, CHN
50 m fritt, 24.51
100 m fritt, 54.01
(25.79)

Franziska van Almsick, GER
200 m fritt, 1.56.78
(27.21-29.65-30.26-29.66)

He Cihong, CHN
100 m rygg, 1.00.16 (lag)
(29.54)

Samantha Riley, AUS
100 m bröst, 1.07.69
(31.86)

Kina, CHN
4x100 m fritt, 3.37.91
(54.31-54.38-55.09-54.13)
4x100 m medley, 4.01.67
(1.00.16-1.09.04-58.66-53.81)

Europarekord

Herrar

Jani Sievinen, FIN
200 m meldey, se ovan

Ryssland, RUS
4x100 m medley, 3.38.28
(55.83-1.01.85-52.92-47.68)

Damer

Natalia Mesjerjakova, RUS
50 m fritt, 25.10

Franziska van Almsick, GER
200 m fritt, se ovan

Världsrekordens utveckling sedan VM 1973

med notering om aktuellt rekord därförinnan.

400 m fritt, herrar

3.58.18	Rick DeMont, USA, Belgrad	730906
3.56.96	Timothy Shaw, USA, Concord	740822
3.54.69	Timothy Shaw, USA, Concord	740822
3.53.95	Timothy Shaw, USA, Long Beach	750619
3.53.31	Timothy Shaw, USA, Kansas City	750820
3.53.08	Brian Goodell, USA, Long Beach	760618
3.51.93	Brian Goodell, USA, Montreal	760722
3.51.56	Brian Goodell, USA, Berlin	770827
3.51.41	Vladimir Salnikov, URS, Potsdam	790406
3.51.40	Vladimir Salnikov, URS, Moskva	790819
3.50.49	Peter Szmidt, CAN, Toronto	800715
3.49.57	Vladimir Salnikov, URS, Moskva	820312
3.48.32	Vladimir Salnikov, URS, Moskva	830219
3.47.80	Michael Gross, FRG, Remscheid	850627
3.47.38	Artur Wojdat, POL, Orlando	880325
3.46.95	Uwe Dassler, GDR, Söul	880923
3.46.47	Kieren Perkins, AUS, Canberra	920403
3.45.00	Evgeniy Sadovyi, EUN, Barcelona	920729
3.43.80	Kieren Perkins, AUS, Rom	940909

200 m medley

2.07.17	Gunnar Larsson, SWE, München	720903
2.06.32	David Wilkie, GBR, Wien	740824
2.06.08	Bruce Furniss, USA, Kansas City	750823
2.05.24	Alexander Sidorenko, URS	
2.04.39	Steve Lundquist, USA, Woodlands	780802
2.03.65	Graham Smith, CAN, Berlin	780824
2.03.29	Jesse Vassallo, USA, San Juan	790706
2.03.24	William Barrett, USA, Irvine	800801
2.02.78	Alex Baumann, CAN, Heidelberg	810729
2.02.25	Alex Baumann, CAN, Toronto	840617
2.01.42	Alex Baumann, CAN, Los Angeles	840804
2.00.56	Tamas Darnyi, HUN, Strasbourg	870823
2.00.17	Tamas Darnyi, HUN, Söul	880925
2.00.11	Dave Wharton, USA, Tokyo	890820
1.59.36	Tamas Darnyi, HUN, Perth	910113
1.58.16	Jani Sievinen, FIN, Rom	940911

400 m medley

4.30.81	Gary Hall, USA, Chicago	720803
4.28.89	Andras Hargitay, HUN, Wien	740820
4.26.00	Z Verraszto, HUN, Long Beach	760402
4.23.68	Rod Strachan, USA, Montreal	760725
4.23.39	Jesse Vassallo, USA, Woodlands	780804
4.20.05	Jesse Vassallo, USA, Berlin	780822
4.19.78	Ricardo Prado, BRA, Guayaquil	820802
4.19.61	J-P Berndt, GDR, Magdeburg	840523
4.17.53	Alex Baumann, CAN, Etobicoke	840617
4.17.41	Alex Baumann, CAN, Los Angeles	840730
4.16.12	David Wharton, USA, Brisbane	870814
4.15.42	Tamas Darnyi, HUN, Strasbourg	870819
4.14.75	Tamas Darnyi, HUN, Söul	880921
4.12.36	Tamas Darnyi, HUN, Perth	910108
4.12.30	Tom Dolan, USA, Rom	940905

Damer

50 m fritt

25.28	Tamara Costache, ROM, Madrid	860823
24.98	Wenji Yang, CHN, Kanton	880411
24.79	Yang, CHN, Barcelona	920731
24.51	Le Jingyi, CHN, Rom	940911

100 m fritt

57.61	Kornelia Ender, GDR, Belgrad	730908
57.54	Kornelia Ender, GDR, Belgrad	730909
57.51	Kornelia Ender, GDR, Rostock	740704
56.96	Kornelia Ender, GDR, Wien	740819
56.38	Kornelia Ender, GDR, Dresden	750314
56.22	Kornelia Ender, GDR, Cali	750726
55.73	Kornelia Ender, GDR, Berlin	760606
55.65	Kornelia Ender, GDR, Montreal	760719
55.41	Barbara Krause, GDR, Berlin	780705
54.98	Barbara Krause, GDR, Moskva	800720
54.79	Barbara Krause, GDR, Moskva	800721
54.73	Kristin Otto, GDR, Madrid	860819
54.48	Jenny Thompson, USA, Indianapolis	920301
54.01	Le Jinhyi, CHN, Rom	940905

200 m fritt

2.03.56	Shane Gould, AUS, München	720901
2.03.22	Kornelia Ender, GDR, Wien	740823
2.02.94	Shirley Babashoff, USA, Concord	740823
2.02.27	Kornelia Ender, GDR, Dresden	750315
1.59.78	Kornelia Ender, GDR, Berlin	760602
1.59.26	Kornelia Ender, GDR, Montreal	760722
1.58.53	Cynthia Woodhead, USA, Berlin	780822
1.58.43	Cynthia Woodhead, USA, San Juan	790703
1.58.23	Cynthia Woodhead, USA, Tokyo	790903
1.57.75	Kristin Otto, GDR, Magdeburg	840523
1.57.55	Heike Friedrich, GDR, Berlin	860618
1.56.78	Franziska van Almsick, GER, Rom	940906

100 m rygg

1.04.99	Ulrike Richter, GDR, Belgrad	730904
1.04.78	G Cook, CAN, Christchurch	740131
1.04.43	Ulrike Richer, GDR, Rostock	740708
1.04.09	Ulrike Richter, GDR, Wien	740822
1.03.30	Ulrike Richter, GDR, Wien	740823
1.02.98	Ulrike Richter, GDR, Concord	740901
1.02.60	Ulrike Richter, GDR, Tallin	760314
1.01.62	Kornelia Ender, GDR, Berlin	760603
1.01.51	Ulrike Richter, GDR, Berlin	760605
1.01.50	Rica Reinisch, GDR, Moskva	800722
1.00.86	Rica Reinisch, GDR, Moskva	800723
1.00.59	Ina Kleber, GDR, Moskva	840824
Ny regel		
1.00.31	Krisztina Egerszegi, HUN, Aten	910822
1.00.16	He Cihong, CHN, Rom	940910

100 m bröst

1.13.58	Catherine Carr, USA, München	720902
1.12.91	Renate Vogel, GDR, Wien	740822
1.12.55	Cristel Justen, FRG, Wien	740822
1.12.28	Renate Vogel, GDR, Concord	740901
1.11.93	Carola Nitschke, GDR, Berlin	760602
1.11.11	Hannelore Anke, GDR, Montreal	760722
1.10.86	Hannelore Anke, GDR, Montreal	760722
1.10.31	Julia Bogdanova, URS, Berlin	780822
1.10.20	Ute Geweniger, GDR, Magdeburg	800526
1.10.11	Ute Geweniger, GDR, Moskva	800724
1.09.52	Ute Geweniger, GDR, Gera	810409
1.09.39	Ute Geweniger, GDR, Berlin	810702
1.08.60	Ute Geweniger, GDR, Split	810908
1.08.51	Ute Geweniger, GDR, Rom	830825
1.08.29	Sylvia Gerasch, GDR, Moskva	840823
1.08.11	Sylvia Gerasch, GDR, Madrid	860821
1.07.91	Silke Hörner, GDR, Strasbourg	870821
1.07.69	Samantha Riley, AUS, Rom	940909

SOLAR
SWIM SPORT

DAGBOK

November

Simning

4-6 Fantomen Cup, 50 m, Stockholm (SPIF)
5-6 Kurirspelen, Alt 1, 25 m, Luleå
5-6 Vågspelen, S, J, U, 25 m, Skellefteå
5-6 Kalmar Cup, 25 m, Kalmar
5-6 Novembersim, 25 m, Eslöv
5-6 Hoppe Cup, U, 25 m, Eskilstuna (ESS)
11-13 Sum-Sim region, 25 m
11-13 Sprint-EM, 25 m, Stavanger, NOR. (ev. 2-4/12)
12-13 Arosdoppet, S, 25 m, Västerås
19-20 Sparbankscupen, 25 m, Skepplanda (Ale)
19-20 Kurirspelen, Alt 2, 25 m, Luleå
19-20 Höst-Simiaden, distriktsfinaler
19-20 Sälsimmet, U, 25 m, Njurunda
20 Juldoppet, S, J, U, 25 m, Gävle (GSS)
20 Kulknappssprintet, S, J, U, 25 m, Varberg
20 Billingesimmet, 25 m, Skövde
25-27 JDM-tävlingar, 25 m
26 Mälarcupen, 3/94-95, 25

Simhopp

4-6 Diving Lund, Lund
12-13 Post Cup, Köln, GER
19-20 Fantomen Cup, Stockholm

Konstsim

4-6 Trygg-Hansa Synchro, Göteborg (S02)
19-20 Sum-konstsim riksfinal, Visby

Vattenpolo

12-13 Seriestart
26-27 NJM, UNM, Oslo, NOR

Utbildning

3-4 Simhopp, Tränare steg 1 B
11-13 Kurslärarkurs för simlärare, Södertälje
12-13 Simning, Simlärarassistent/Simlärarkurs, Södertälje
21-24 Simning, Siminstruktör steg 3, del 2

December

Simning

3 Ferlinracet, S, U, 25 m, Filipstad
3 Jubileumscupen, 25 m, Vara
3 Strömstads Juldopp, 25 m, Strömstad
3-4 Winter Midnight Swim, 25 m, Lycksele
3-4 Sum-Sim riks, 25 m, Södertälje
3-4 Svenskt Grand Prix 1, 93-93, S, 25 m
4 Vargkällan Cup, U, 25 m, Lindesberg
8-11 JSM, 25 m, Umeå
10-11 Kvantum Cup, S, J, U, 25 m, Luleå
10-11 Julklappsdoppet, 25 m, Stockholm (Spårvägen)
10-11 Höst-Simiaden, Regions
11 Domus Cup, S, J, U, 25 m, Hofors
11 Lucia Sim, S, J, U, 25 m, Brunflo
27-28 Winter Festival, 25 m, Piteå

Utbildning

3-4 Konstsim, Elittränar- och klubbledarkonferens

1995 Utbildning

Januari Simhopp, Tränare steg 2
Februari Simning, regelsymposium

Missa inte...

Decembernumret av SIMSPORT med STORT LÄGEREXTRA som vanligt !!

Beställ

SIMKALENDERN

med "allt" om svensk simidrott, 08-605 60 00

SPEEDO MARKNADSFÖRS AV SEGER UNITED AB, 520 10 GÄLLSTAD, 0321-702 00

Chrunaks chrönika



Hans Chrunak

Nu har det gått lång tid efter VM i Rom. Mycket "folk på stan" har framfört sin beundran för svensk simning. Vilket fantastiskt lag Sverige visade upp på en världsarena. I många stugor stod folk upp och skrek sig hesa under 4x200 lagkappen.
Roligt att vi i svensk simning kunde bjuda svenska folket på en guldfest.
Självklart måste grabbarna vara heta kandidater till årets bragdGULD.
De mindre bra resultaten har vi inte heller glömt.
Av dessa resultat skall vi självklart lära oss en läxa inför framtiden.
En skriftlig analys från min sida finns hos simkommittén.

I en kort sammanfattning innehåller den följande:

1. Vi missade formtoppningen i många fall.
2. Några hade tränat för mycket, för länge, några hade tränat för lite.
3. Sommaren var lång och svårhanterad, i vart fall lyckades vi inte samköra landslagsträning med hemmaträning på bästa sätt.
4. Koncentrationen under våra läger var i många fall inte den bästa. Det blev för mycket splittring på sina håll, för mycket "lägerbesök" mm.
5. En del levde, under vintersäsongen, dåligt upp till förhandsnomineringen.
6. Alldeles för många "ingångsresultat" var för dåliga. Vilket i slutändan ledde till dåligt självförtroende.
7. Några var "smygtoppade" för ofta och därmed lite "tunna" på slutet.
8. Stämningen i landslaget var klart sämre än 1993. Här får givetvis ledningen med mig själv i spetsen ta det största ansvaret. Personkemin fungerade inte åt alla håll, på bästa sätt.
9. Laktattestning/utvärdering fungerade inte på ett tillfredsställande sätt. Det skapade irritation både bland hemmatränare och landslag.
10. Många negativa faktorer, skador-sjukdom-för lite vila-för många aktiviteter, från augusti 1993 till VM i Rom fanns med som ryggsäck.

Dessa 10 punkter och lite till är min analys. Den måste givetvis inte alla köpa, den är min sanning.

Oavsett vilken sanning som gäller, så hoppas jag och TROR, att de allra flesta i VM-gänget kommer fullmatade med revanschhunger denna säsong. En sanning som däremot ingen kan ifrågasätta är följande:
Vi gjorde vårt bästa VM genom tiderna. Det var en njutning, att se Lasse Frölander slå igenom på den internationella stjärnmarknaden. Det var underbart att se Anders Holmertz ta sin första VM-medalj. Han har nu "Full hand" vad det gäller individuella medaljer i internationella mästerskap. Det var smärtsamt skönt att få uppleva Sveriges första lagguld på VM i 50 m bassäng. Tänk, vi är världsmästare två gånger om inom loppet av nio månader. Lilla Sverige är en stor simnation. Denna gång före t o m Tyskland i medaljtabellen.
Vi noterar också att två debutanter, Johanna Sjöberg och Christoffer Eliasson, båda från Atlanta-96 satsningen, fick sitt internationella genombrott. Femma respektive sexa i B-finalen på VM skäms inte för sig och lovar gott inför framtiden.

Slutligen. Jag förstår inte Glen Christiansens inlägg i förra Simsport.
Jag vet ingen svensk tjej som har uttalat att kinesiskorna är oslagbara.
Jag vet inte heller någon svensk tjej som har dålig inställning och attityd.
Däremot vet jag att även svenska tjejer har rätt att misslyckas och att de har förmågan att komma igen. Det har hänt förr.
Vad det gäller för lite personligheter i det svenska landslaget, så kan man klart ha synpunkter på det. Däremot känner jag ingen längtan efter s k "tyska personligheter" i det svenska landslaget. Jag föredrar nog lugnet före det tyska kaoset.

Det är många som kommer att både simma fort och visa sin personlighet under 1994/95. Bl a kommer en verklig personlighet, Louise Karlsson, att tvinga en och annan att simma fort för att inte bli efter. Redan på Sprint-EM i december, tror jag att det kommer att smälla i Stavangerkaklet.

Vi ses i bassängen och på prispallen.

Hans Chrunak

ACCUSPORT®



NYHET!
Laktatmätning var som helst - när som helst

Mjölksyratest i samband med träningspasset

- En droppe kapillärblod
- Svar inom 60 sekunder
- Bärbar- fickformat
- Beprövad testremseteknologi



1. Sätt på instrumentet



2. Sätt in en testremsa i instrumentet



3. Applicera en bloddroppe på testremsan



4. Stäng luckan. Resultat får man inom 60 sekunder.

© Danielsons Reklam AB

BOEHRINGER MANNHEIM SCANDINAVIA AB

Karlsbodavägen 30, Box 147, 161 26 Bromma. Telefon 08-98 81 50. Telefax 08-98 44 42

❑ Önskar besök den ___/___ kl. ___

❑ Var god kontakta mig per telefon den ___/___ kl. ___ Telefonnr:_____

❑ Sänd mig dokumentation

❑ Härmed beställes_____st Accusport à 3.300:-

❑ Härmed beställes_____fp BM-Lactate testremsor à 320:-
(fp om 20 testremsor) *(priserna exkl. moms)*

Accusport®

Namn_____

Arbetsplats_____Avd_____

Adress_____

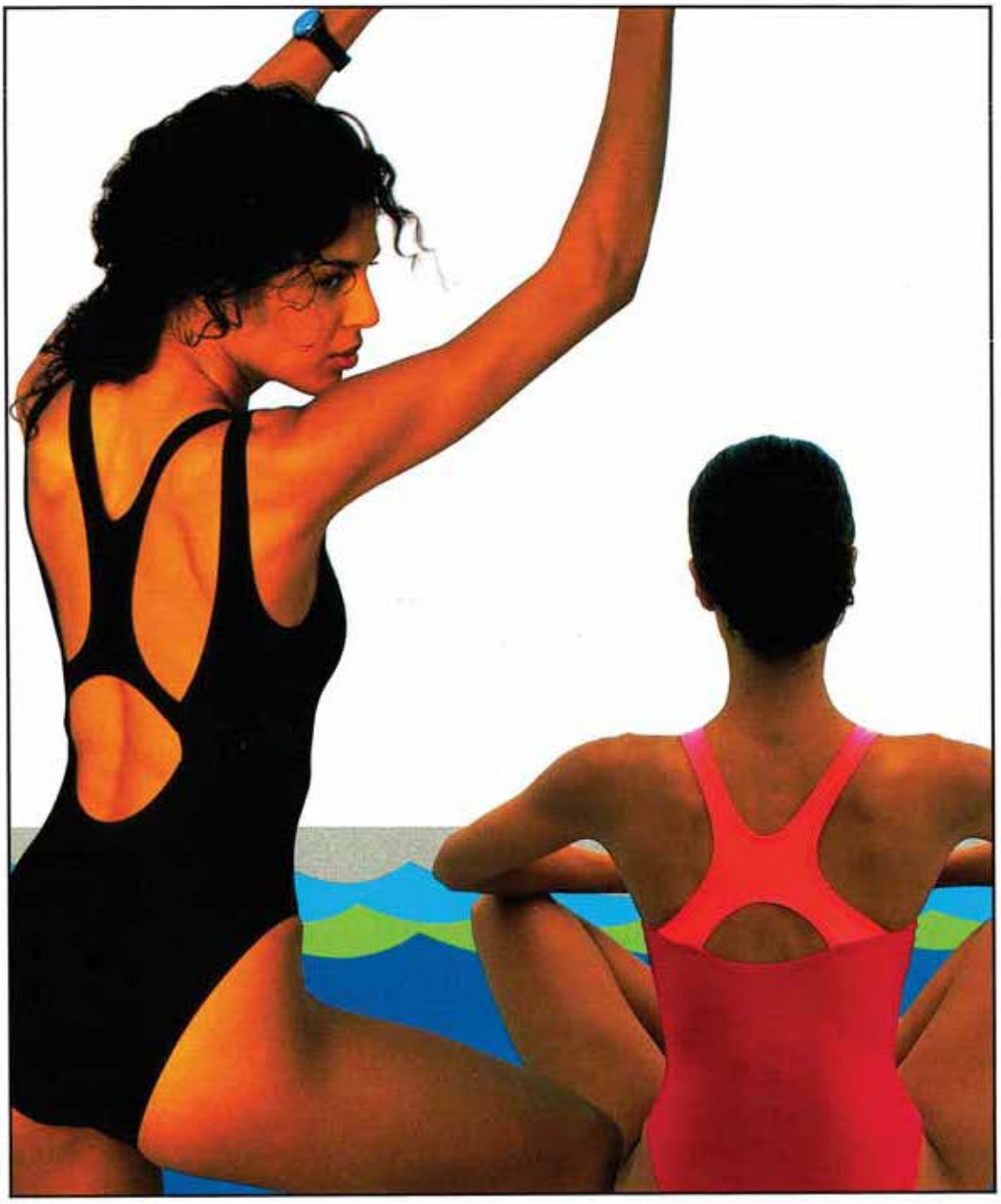
Postadress_____Telefonnr:_____

Frankeras ej
Mottagaren betalar porto

BOEHRINGER MANNHEIM SCANDINAVIA AB

Svarspost
Kundnummer 170014900
161 01 BROMMA

BAD & FITNESS
ARENA
HÖSTEN/VINTERN 94/95



MADELEINE

ANABEL UNI

De fyra årstiderna växlar,
men etiketten är densamma – arena