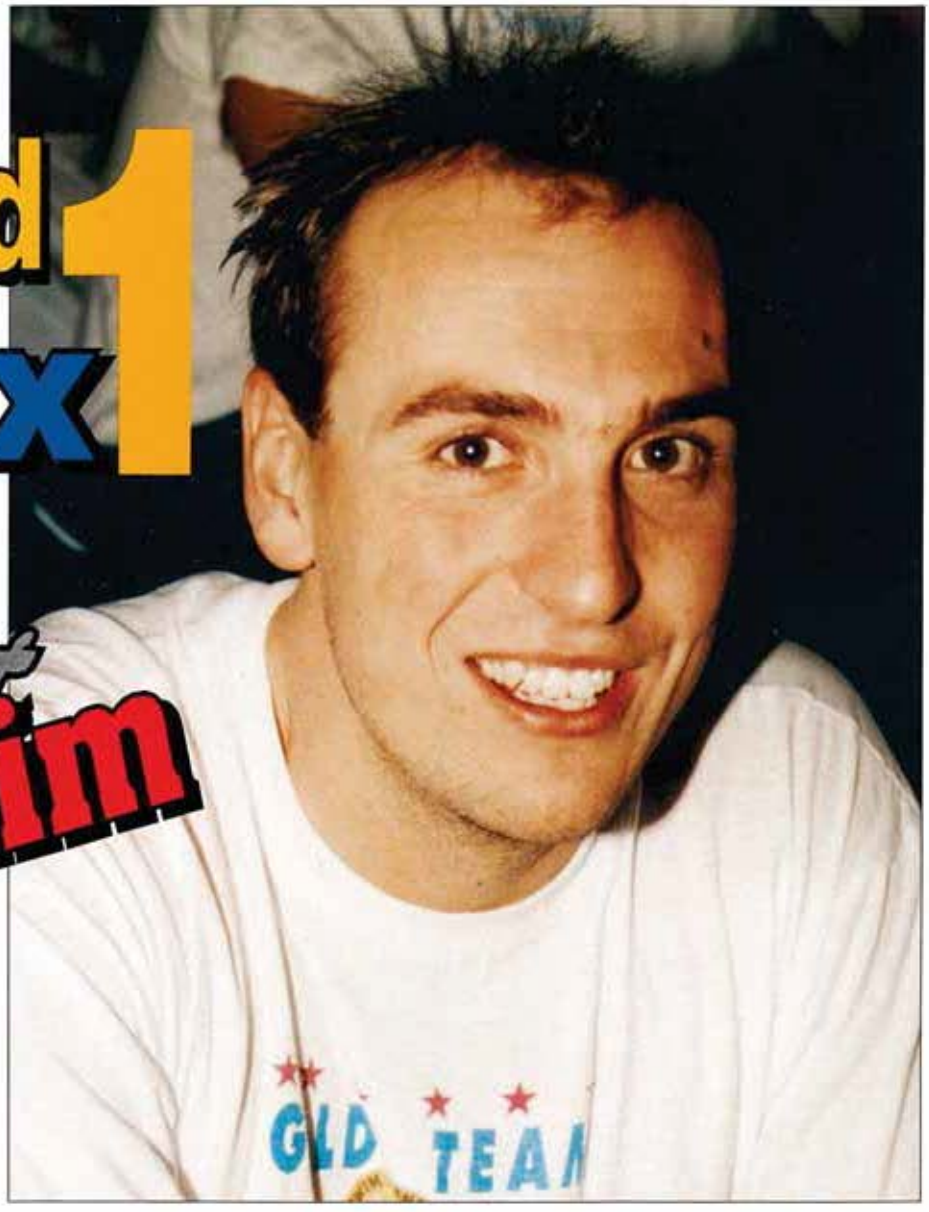
Sim sport

12

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

Grand Prix 1

Möt Joakim



en okänd MÄSTARE

SIMNING - SIMHOPP - KONSTSIM - POLO - MASTERS

1904-1994

Australien
Font Romeu
Cypern
Hagetmau
Lanzarote
Barbados
Honululu

Tränings-läger!

Tjeckien
Florida
Canet
Antibes
Holland
Bombannes
Mulhouse
Aix les Bains
Österrike

Ring för prospekt!

SPEEDY RESOR

Telefon: 040 - 795 01 Telefax: 040 - 795 00

Innehåll SIMSPORT 12 -94: På kanten 4, Grand Prix 1 5, Simnyheter 9, Joakim Holmquist 10, Konstsim 16, Föreningsannonser 19, Hopp 21, Månadens överraskning 22, Officiellt 23, Medicin 27, Simsport i Europa 31, Polo 33, Resultat 39, Chrunaks Chrönika 42

OMSLAGET:
Joakim Holmquist.
Foto: Lars-Åke Lindqvist

Välkommen ...

... det här är årets sista Simsport. Den är det tionde. Dessutom har Simsport i år också gett ut "Ett 90-tal", som är Simförbundets framgångsrika 90-åriga historia och ett VM-Extra inför årets höjdpunkt, VM i Rom i september.

När året är slut är simsäsongen redan i full gång. Första deltävlingen i ett svenskt Grand Prix redovisas med text och bilder och efter ett par simnyheter presenteras en sv Sveriges mest okända europamästare, Joakim Holmquist.

Mycket nytt i regelväg kom fram efter kongressandet vid VM. Men det tar tid att få ut allt på pränt. Konstsimmare och hoppare har fått det mesta av sitt klart och du hittar det i Simsport.

Månadens överraskning presenteras på sin sida med hjälp av Fs Föreningsservice innan Simförbundets officiella sidor tar vid med inbjudningar och annat som är viktigt att känna till.

I år är lägerannonserna spridda över hela tidningen och du hittar också ett par nya annonssidor. Det är några föreningar som passat på att informera om sina tävlingar och annat som de tycker är viktigt. En sådan ruta kostar för Simförbundets medlemsföreningar endast 500 kronor. Visst finns det mycket att berätta. En del platsar som information i en notis. Annat kan du göra en annons om. Till en låg kostnad.

Simförbundets läkare Bengt Eriksson har varit i Atlanta på föreläsningar och redovisar sina intryck därifrån. Glen Christiansens utkik i Europa har ännu en gång massor att berätta.

Polosäsongen har också startat och du hittar hela spelprorammet i Simsport. Från början även om en del matcher redan spelats. Resultat från polo och konstsim kompletteras med den första deltävlingen i simmarnas Grand Prix. Hans Chrunaks chrönika avslutar Simsportåret.

Tack för i år, Glad Helg och lycka till 1995. Vi är snart där.

Redaktionen

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 nästa år är det inte mer än ett och ett halvt år kvar till OS i Atlanta. 18 månader. 540 dagar. Räkna sedan bort lite ledighet, resdagar, tävlingar, förkylningar, arbete eller skolprov och annat nödvändigt ont så blir det inte mer än ett par hundra dagar kvar. Det är inte så mycket.

Samtidigt kommer allt fler signaler om att simningen är den sommargren som i Atlanta kommer att ha de största förväntningarna på sig. Från svenskt håll. Det är egentligen inte så konstigt. Vid OS 1992 i Barcelona blev det silver och brons till simmarna och vid VM i Rom i somras blev grabbarna världsmästare och Lars Frölander tog silver. Tittar vi själva 18 månader framåt och vilka som då kan stå på startbryggan i Atlanta så är inte särskilt mycket solklart. Nu.

Där finns Anders Holmertz, kanske. Han har sagt att han skall satsa mot OS, är redan igång med träningen och tar mellantävlingarna fram till Atlanta som just mellantävlingar. Men. Mycket kan hända på 18 månader. Anders har varit herrlandslaget sedan 1987. Lojalt, troget och med en obändig solidaritet har han stått där. På EM, VM och OS, världscup och annat och varit bäst i världen. Det går inte att kräva hur mycket som helst. I andra sommarOS-idrotter är det väl bara skyttarnas Ragnar Skanåker som varit med längre. På den nivån.

Det finns flera duktiga ungdomar och juniorer som håller bra internationell klass i sina åldrar. Satsningen Atlanta-96 har burit frukt och ger en del hopp inför OS. Både Johanna Sjöberg och Christoffer ELiasson har tagit steget in bland seniorerna och tror jag, kommer att lyckas bra. Det damlandslag, som var så framgångsrikt 1993, är inte lastgammalt och har mycket mer att ge. Det innebär att det finns en bas att utgå från till Atlanta. OS blir kanske också Hans Chrunaks sista övning som förbundskapten. Få andra har varit lika framgångsrika som förbundskaptener, så nog borde han vara värd en snygg avslutning.

Det händer också mycket annat de närmaste åren. Tyvärr ser det ut som att Sprint-EM läggs ner. Synd på en suverän tävlingsidé, men idrotten och särskilt simningen är konservativ. Det finns för få visionärer, kvinnor och DUK-are i ledande ställning. Slutar Hans Chrunak efter OS så skall en ny förbundskapten fram. Jag tror inte på grupper eller liknande i den positionen utan det behövs en landslagschef. Efter OS väntar så vårt eget VM. Så långbane-VM nio månader senare. Och ett OS igen år 2000.

Därför behövs redan nu två stora satsningar vid sidan av funderingar på en eventuell förbundskapten. En satsning på vårt eget VM som är vår största möjlighet på länge att visa omvärlden vad vi kan och gör. Värdefull för rekrytering och ja, nästan allt. Så en satsning som bör börja redan nu på OS 2000. Det är visserligen nästan sex år dit men om de bästa skall vara drygt 20 år då så är de runt 15 nu. En smal, tuff och medveten satsning nu, med ett enda mål, ger svensk simning nya framgångar under nästa sekel. För då är inte Anders Holmertz med. Tror jag.

Lars-Åke Lindqvist

Grand Prix 1

lite segt men några vågade

Simhallsbadet i Helsingborg med sju banor blev riktigt bra efter renoveringen. Även om många av resultaten inte höjde temperaturen var det ändå mycket varmt i hallen.

Grand Prixserien med fyra deltävlingar har gått igång. Nu för andra säsongen. Precis ett år efter SM i Linköping var det Helsingborg som var värd. Ett svenskt Grand Prix med hela världscupprogrammet är en rolig tävlingsform. Finalpasset går snabbt, 90 minuter och i år var GP 1 även kval till sprint-EM i Stavanger. Helsingborgs snabba bassäng inbjöd också till ett par allvarliga försök att förbättra de svenska rekorden men det stannade vid försök.

Det var också, med några få undantag, de gamla vanliga simmarna som fanns i topp. Jämfört med förra säsongens första deltävling, i Torvalla simhall i Södertörn, var resultaten i denna säsongs första deltävling klart bättre. I 27 finaler av 34 var simmarna snabbare nu. Med något undantag när så är det resultaten från de längre, tyngre distanserna som står sig. Kanske ett varningstecken.

Elva av grenarna hade samma segrare nu som då. Några simmare saknades. Anders Holmertz, Lars Frölander, Christoffer Eliasson, tränade, pluggade eller var i USA och Tommy Werner har slutat. För övrigt var hela sverigeeliten på plats. Nu kanske förra säsongens premiär inte var någon höjdare resultat-mässigt som jämförelse men Grand Prix är i alla fall på rätt väg.

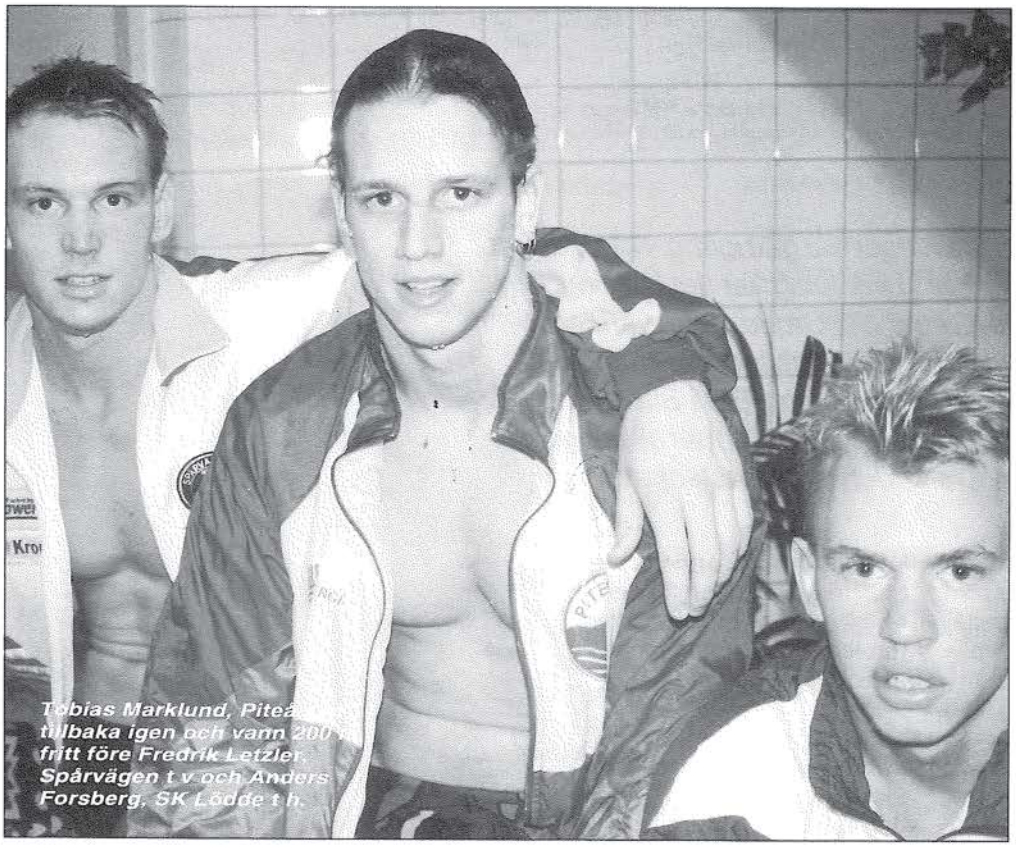
I Helsingborg var det några som verkligen försökte simma fort. Johanna Sjöberg, Hel-singborg, på 100 m fritt och 50 m fjäril, Emma Igelström, Karlshamn, som vann allt bröstsim, Willy Ahlström, SK Neptun, vann 100 m och 200 m bröst där han i försöken på 200 m bara var en dryg tiondel, 2.13.81, från svenska rekordet, var höjdpunkterna.



Ola Söderholm, trea uppifrån, överraskade alla utom sig själv med att vinna 50 m rygg.



Se så'n stil de har. Fredrik Letzler, tvåa nerifrån, vann 100 m fritt.



Tobias Marklund, Piteå [illegible] tillbaka igen och vann 200 m fritt före Fredrik Letzler, Spårvägen t v och Anders Forsberg, SK Ledde t h.

Så fanns där några som var tillbaka igen. Louise Karlsson vann 200 m rygg inför en förvånad publik. Tobias Marklund, Piteå Sim, var också igång igen med besked. Louise svarade tillsammans med Ulrika Jardfelt för ett härligt lopp på 100 m medley. Där vann Ulrika en jämn fight och flickorna visade att de båda tillhör världseliten. Så har de också sina första, Louise, och andraplatser vid förra Sprint-EM att försvara.

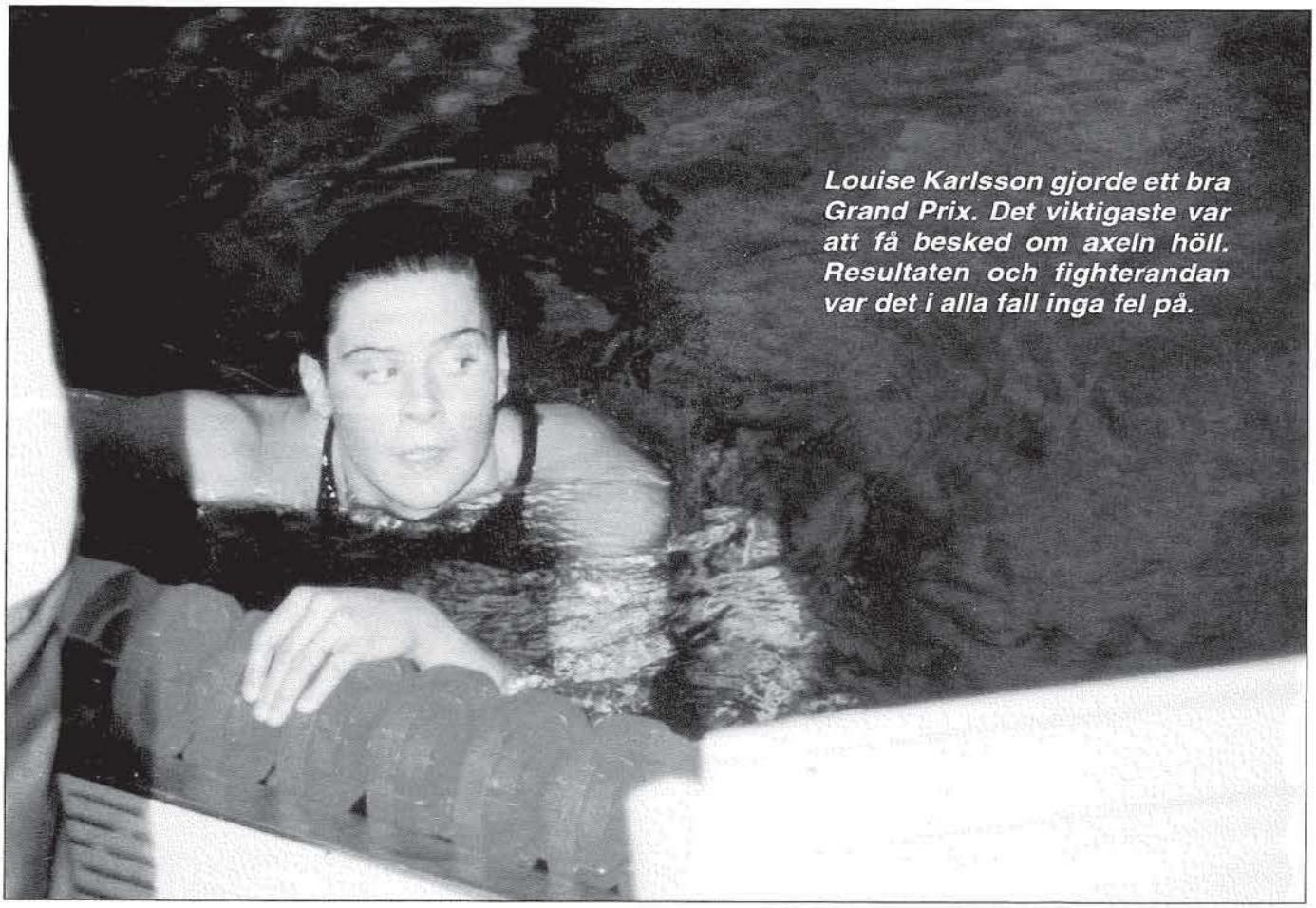
Andra som överraskade var Norrköpings Ola Söderholm, 50 m rygg, Johan Mattson, SK Triton, på 200 m fjäril och Pernilla Marcus, SK Neptun, på samma distans. Även om tiderna inte gav genklang i världen så var deras segrar lite överraskande.

Däremot överraskade inte Malin Nilsson, Malmö KK. Hon vann, som vanligt, 200 m, 400 m och 800 m fritt. Hon svarade som alltid för ett suveränt hantverk. Dessutom blev hon tvåa och trea på 400 m medley och 200 m medley.
- Jag måste koppla av med något annat. Kan inte simma frisim alltid. Därför är medleyn rolig, sa Malin efteråt.

Enda riktiga bottennappet på Grand Prix kom på herrarnas 400 m medley där bara fyra simmare ställde upp. Hade jag klarat sträckan kunde jag gått i och fått grand prixpoäng. Svagt.

Lars-Åke Lindqvist

Grand Prix 1



Louise Karlsson gjorde ett bra Grand Prix. Det viktigaste var att få besked om axeln höll. Resultaten och fighterandan var det i alla fall inga fel på.



Johanna Sjöberg visade nya klubben Helsingborg att hon är ett värdefullt tillskott. Hon vann 100 m fritt före Ellenor Svensson, Norrköping t v. Även på tredje plats blev det hemmaklubben genom Helena Åberg t h.

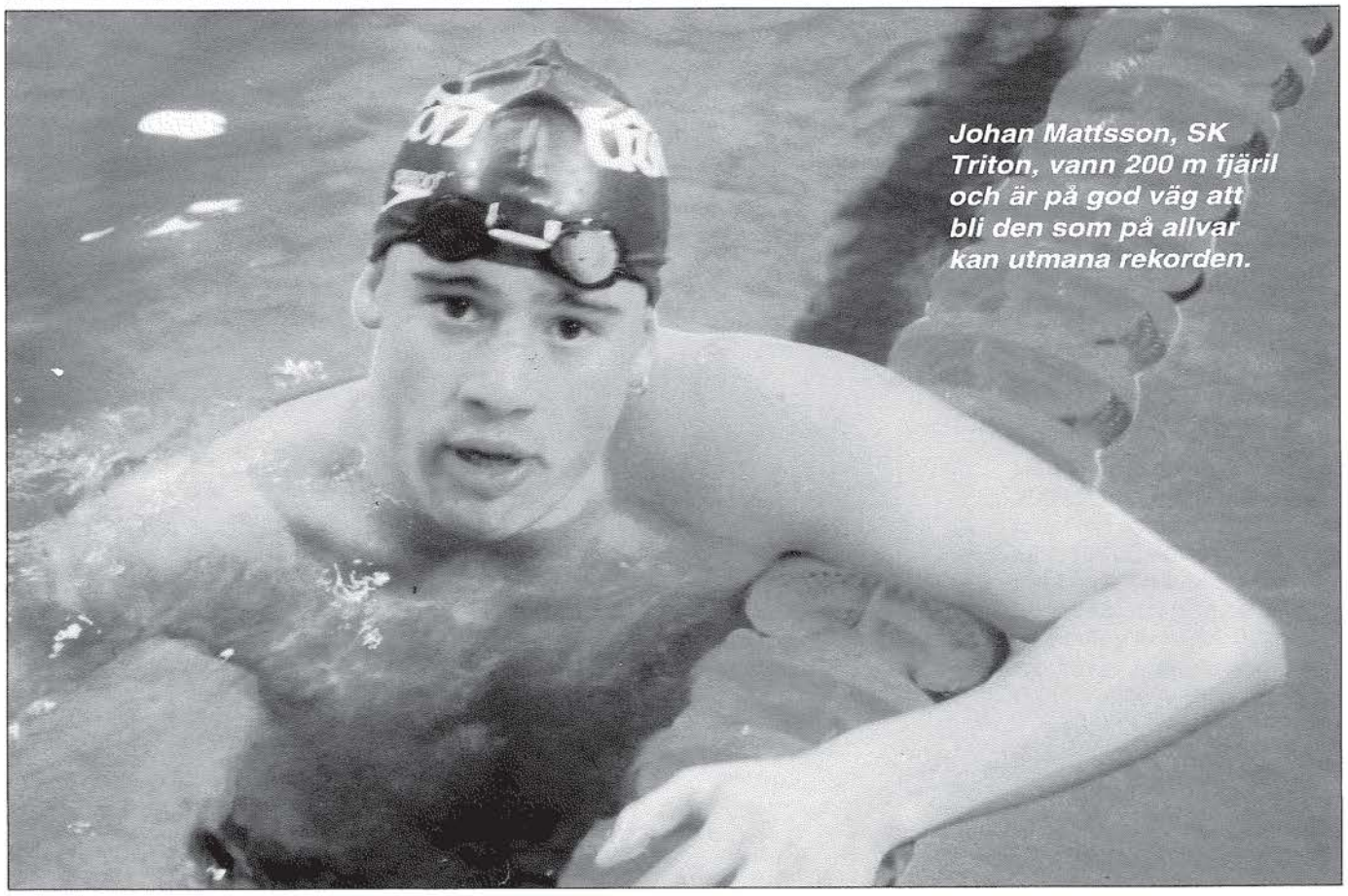
Grand Prix 1



Malin Nilsson, Malmö KK, kom, sågs och segrade. Precis som vanligt. Dessutom simmar hon bra medley.



Willy Ahlström, SK Neptun, gjorde ett allvarligt försök att förbättra det svenska rekordet på 200 m bröst. Det höll nästan hela vägen. Kanske nästa deltävling som är SM i Växjö.



Johan Mattsson, SK Triton, vann 200 m fjäril och är på god väg att bli den som på allvar kan utmana rekorden.

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

LEN notiser

Styrelsen, (LEN-Byrån), i Europeiska Simförbundet, LEN, har haft sitt första möte. Följande är värt att notera därifrån.

* LEN får nytt kontor. Det blir i Rom från 1 januari 1995 med 2-3 anställda. Italiens Olympiska Kommitté ställer lokaler till förfogande och Italienska Simförbundet inreder.

* Den internationella kalendern ändras tidigast 1998. Internationella Simförbundets, FINA, styrelse har bestämt sig för långbane-VM vart annat år men ännu inte sagt från när. LEN vill att detta förslag stoppas och informerar om att LEN nu har 48 medlemsländer.

* För LENs del ser tävlingsverksamheten ut som så att efter EM i Wien i augusti 1995 blir det kortbane-VM i Rio de Janeiro i december. Detta betyder att sprint-EM med största sannolikhet flyttas till våren 1996 och simmas i Slovakien eller Polen i april. Efter OS i Atlanta blir nästa stora mästerskap kortbane-VM i Göteborg 17-20 april 1997. I augusti-september samma år simmas EM.

* Ingen har ännu sökt EM 1997. Det ser ut som om EM delas på två. Frankrike vill arrangera konstsim och vattenpolo. Simning och hopp är lediga.

* Armenien blev LENs 48 medlem. Jugoslavien, (det som är kvar), är åter fullvärdig medlem.

* Vid EM i Wien i augusti spelas polon i Wiens fotbollsstadion. Där ställs in en monterbar bassäng på samma sätt som vid VM i Rom.

Planera och träna med
EXPERT COACH 3.0
Bygger på pulsen

Tränare och idrottsmän har mycket att lära av vad som gjorts och görs på idrottsplaner, i tränings- och simhallar. Problemet hittills har varit att utvärdera och analysera den mängd information och erfarenhet som den moderna träningen bygger på. Simtränare Pär Lindell i Landskrona har med hjälp av Peter Larsson, programmerare och Magnus Anderberg och Stefan Persson i Malmö KK, tagit fram ett datorprogram, Expert Coach 3.0, som blir till bra hjälp i alla simtränares arbete.

Expert Coach innehåller kapitlen planering, träning, tävling, tester och teknik. Varje kapitel är sedan uppdelat i flera utförliga undernivåer, i stort sett ner till varje meter och delar av sekunder.
Det går att arbeta med planering, pågående uppföljning, utvärdering, efterföljning och analys, men framför allt att sortera bland de olika variablerna tack vare datorns snabbhet.

Programmet kräver ingen omfattande utrustning. Datorn bör ha 486 processor även om 386 går och arbetsminnet bör vara 4-8 Mb RAM. En färgskärm av typ VGA fungerar bäst. Expert Coach utgår från kalkylprogrammet Excel, version 4.0 eller högre och i botten av datorn finns givetvis redan DOS eller MS Windows.

Programmet ger möjlighet att klassificera all träning genom att använda pulsen som redskap. Vid en höjning av arbetsbelastningen ökar mjölksyran exponentiellt medan pulsen stiger linjärt. Pulsen är således linjär med ansträngningen. Detta är utgångspunkten för programmet.
All träningsinformation zoomas in i en tabell med olika nivåer. Eftersom det finns skillnader mellan individer finns också möjlighet att ändra nivåernas värden.
Maxpulsen är en slags generalindikator för programmet. Det betyder att användaren måste veta simmarens maxpuls. I programmet förutsätts maxpulsen vara 200, som är genomsnittet för en 20-åring. Värderna i de olika nivåerna korrigers sedan med hänsyn till den individuella maxpulsen.

Exempel: Om pulsen 175 antas vara lämplig tröskelpuls för övningspersonen som har 200 i maxpuls, så kan 165 vara lämpligt för den som har 190 i maxpuls.

Pär Lindell har bestämda åsikter om vad som är viktigt för simträningen.
- Min absoluta uppfattning är att varje simmares maxpuls och laktattester är nödvändiga. Programmets procentvärden och siffror är angivna enligt mina iakttagelser och studier. Men om någon har avvikande uppfattning så skriv in egna tal eller procentvärden. Programmet räknar då om värdena och det går att arbeta efter nya förutsättningar. På detta sätt går det att gör individuella lathundar till varje simmare.

Bakom programmet **Expert Coach 3.0**, ligger ett omfattande arbete. USA-tränarna Ernest W Maglischo och Dave Costill har påverkat Pär Lindells träningsfilosofi genom föreläsningar och på andra sätt. Nort Thornton har medverkat i teknikavsnittet. Glen Christiansen, Olympiastützpunkt i Hamburg har bidragit med deras sätt att årsplanera som i sin tur har sina rötter i östtysk simnings framgångar på 1970- och 1980-talen.
Expert Coach 3.0 kommer nu att lanseras i USA, Kanada, Australien, England, Tyskland och i de nordiska länderna. Enligt tränare som använt det är Expert Coach 3.0 mer kompetent än övriga liknande program som finns på marknaden idag.

Expert Coach 3.0 kostar 2.995 kronor och kan beställas från AM Konsult o Trading, tel 040-97 73 16, fax 040-97 17 88.

TRIATHLON

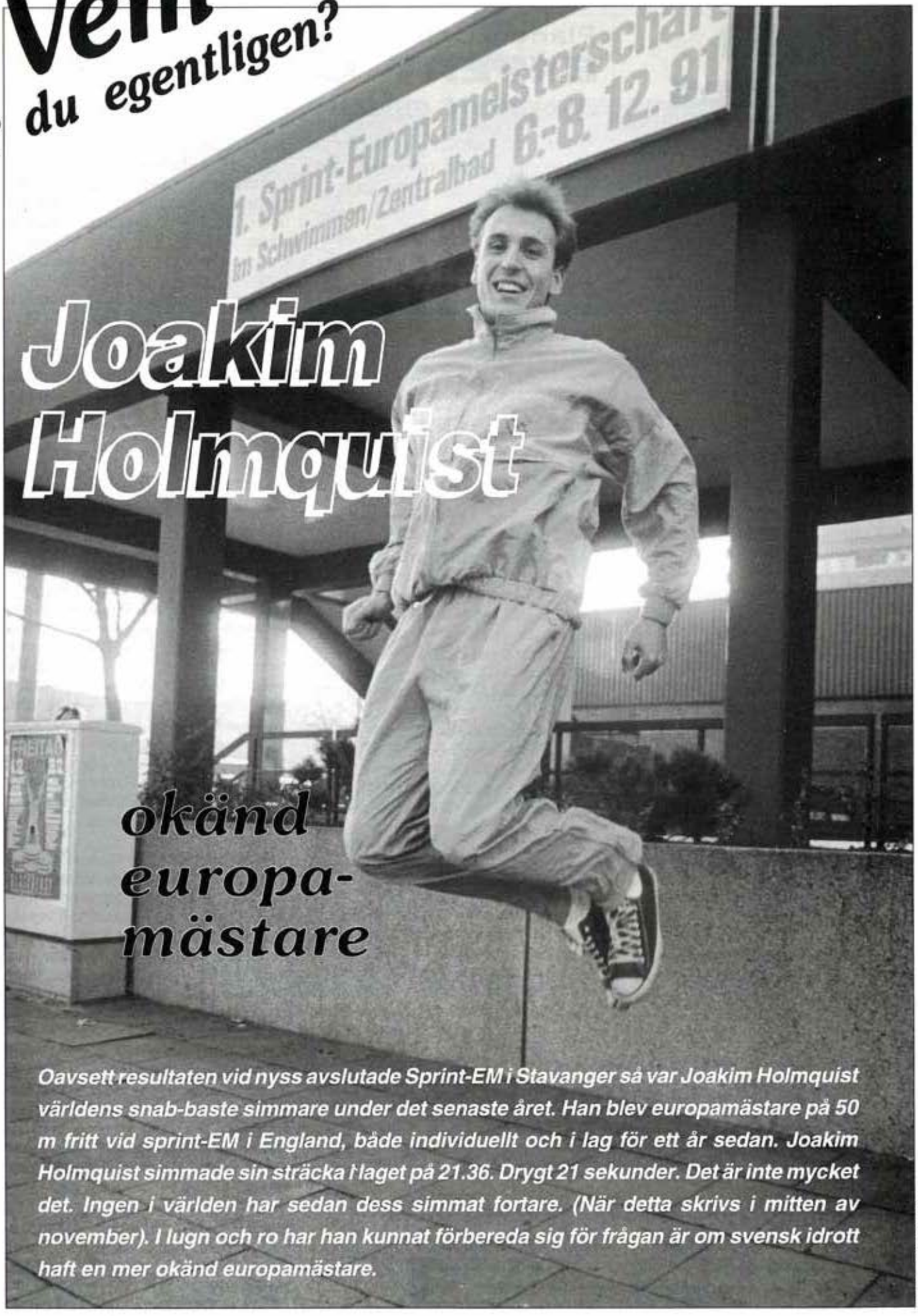


intresserad?

Simmare har bästa förutsättningar!

Kontakta **Kristianstads Triathleter,**
Lasarettsboulevarden 19 C, Kristanstad.
Ring 044-12 52 91 (Håkan).

Vem är du egentligen?



Joakim Holmquist

okänd europa-mästare

Oavsett resultaten vid nyss avslutade Sprint-EM i Stavanger så var Joakim Holmquist världens snab-baste simmare under det senaste året. Han blev europamästare på 50 m fritt vid sprint-EM i England, både individuellt och i lag för ett år sedan. Joakim Holmquist simmade sin sträcka i laget på 21.36. Drygt 21 sekunder. Det är inte mycket det. Ingen i världen har sedan dess simmat fortare. (När detta skrivs i mitten av november). I lugn och ro har han kunnat förbereda sig för frågan är om svensk idrott haft en mer okänd europamästare.

Foto: Bildbyrån

- Njae, inte blev det någon uppståndelse efter EM. Inte ens här i Jönköping, Smålands Jerusalem. Men det passar mig bra. Man blir ju inte annorlunda efter en EM-titel även om det finns de som tror det. Jag vill ha det så här. Nu kan jag fortsätta träna i lugn ro, kombinerat med mitt jobb som ekonom på landstinget.

Joakim Holmquist har aldrig varit någon träningsfantom. Idag blir det fem pass i veckan och ibland lite styrketräning. Under de tio år han hållit på i simlandslaget har han ändå simmat ihop till drygt 1 000 mil.
Den 25-årige jönköpingsbon debuterade i juniorlandslaget vid EJM 1984. Sedan dess har han varit med frånsett ett avbrott 1990-91 då han inte platsade. Han har simmat OS, VM och EM. Framgångarna i de långa bassängerna har uteblivit. Flera gånger har han varit på väg att lägga av men så kom EM-guldet förra året. I kort bassäng.



Joakim har varit med länge i landslaget. Han har sett många komma, simma och försvinna. En som varit med nästan lika länge och fortfarande är med är Ellenor Svensson.



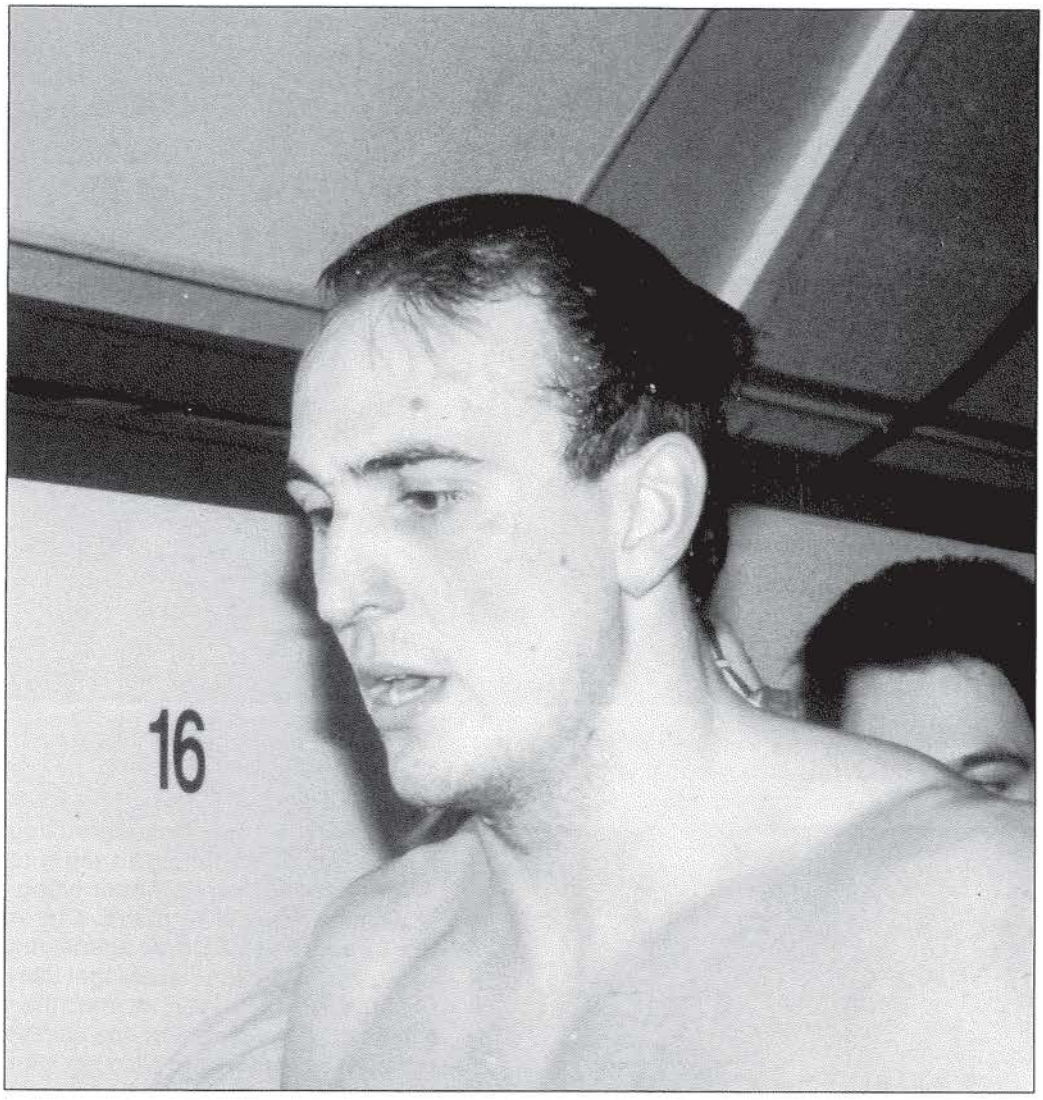
"det blev roligt att simma igen"

- Det blev roligt att simma igen. Jag har varit med så länge att jag inte längre behöver känna något tvång. Då simmar jag också bättre. Det är inte så allvarligt nu. Borde egentligen aldrig vara det. Men i landslaget känner jag alltid ett ansvar, att inte misslyckas och ibland har det inte passat mig. Det är kanske inte alltid jag känt mig värd en plats i landslaget för det är aldrig bra att komma med på ett bananskal. Bättre då på egna meriter. Jag ställer mycket höga krav på mig själv. Jag vill vara bäst.

Joakim har varit en lojal lagsimmare i många år. Individuellt har han haft det svårare i de stora mästerskapen. I somras, vid VM i Rom, kom han bort helt. Vid OS 1992 fick han ont i foten. VM och EM 1991 kom han inte med. På EM i Bonn 1989 var han med i laget på 4x100 m fritt som tog brons. Direkt efter prisutdelningen sprang han och gömde sig.

"direkt efter prisutdelningen sprang han och gömde sig"

- Det är fortfarande min största upplevelse. Sträcktiden, 49.86, är ännu personbästa. Ändå blev jag så oerhört besviken över att det bara blev brons. De andra i laget simmade så fort, vi ledde 398 meter och när jag



Han själv ställer de högsta kraven på sig. När det inte går riktigt som han tänkt sig är han svår att nå direkt efter målgång. Men det går snabbt över. Oftast.

kom i mål så var vi trea. Nio hundradelar från guldet. Det var hemskt. Det tog mig mer än ett år att komma över den besvikelsen. Det händer inte idag. Det är ju bara idrott.

De senaste årens nya mästerskap med världscup, sprint-EM och kortbane-VM simmas alla i 25 metersbassäng. Då kommer Joakim till sin rätt. Vid sprint-EM i Gelsenkirchen tog han sin första individuella medalj i ett mästerskap, brons på 50 m fritt. I Espoo ett år senare blev det guld med laget och världsrekord på 4x50 m fritt.
Så i Gateshead för ett år sedan blev han europamästare. Några veckor senare var det dags för historiens första kortbane-VM. Då var han några hundradelar från succé. Först missade han finalen individuellt med några hundradelar och sedan tog han igen dem genom att vara för snabb vid växlingen i lagkappen. Diskning och ny besvikelse.

- Jovisst men den diskningen gick snabbt över. Det var som Tommy Werner sa efteråt. Det ger karaktär. Men att kortbana är roligare stämmer. Nu har statusen ökat och får vi bara ordentliga prispengar i stället för de jordnötter som finns nu så blir det ännu bättre. För så illa är det. Idag får ingen sport status eller uppmärksamhet om det inte är pengar med. Simningen har världsartister, även svenska, som simmar gratis medan medelmåttor i andra idrotter blir miljonärer. Men det är ju inte deras fel utan kanske mer vårt eget. Jag har i alla fall roligare i kort bassäng. Kan utnyttja den bättre vid start och vändning. Kanske är det så att jag inte kan simma utan bara starta och vända.

"några hundradelar från succé"

Joakim är inne på sin tredje förbundskapten. Den förste, Claes-Göran Widén hann han inte vara med så länge då Widén "hoppade av" efter VM 1986. Lars-Erik Paulsson, känd som den som enbart satsat på frisimslag, något som borde passat Joakim, tog vid och slutade efter VM 1991. Nu är det Hans Chrunak som styr landslaget och gjort sig mer känd som den som lyft svensk damsimning. Joakim Holmquist har svårt att rangordna de två senaste.

- Det går inte. De är så olika. Som människor. Gemensamt är den enorma ambitionen, oavsett vad det gäller. De har också haft olika förutsättningar, både vad gäller ekonomi och annat. På Paulssons tid fanns fortfarande Östtyskland som stark damnation och nu på Chrunaks tid finns det fler kortbanemästerskap för sprinters. Tiderna förändras men gemen-



11-åriga Sally McLaren hade väntat länge för att få den snabbe svenskens autograf vid Europacupen 1988 i Edinburgh. Joakim hade tid och Sally blev glad och ett minne rikare.

samt för dem båda är deras starka vilja att lyckas. Det har smittat av sig på oss simmare.

Han tycker inte att simningen förändrats de tio år han varit med. Sverige har alltid haft någon fixstjärna, även om hon eller han inte varit bäst. Simningen har tagit större delen av hans liv och har påverkat allt. Precis allt annat har fått anpassa sig efter hans simning. Men han är glad att ha skaffat sig en utbildning.

- Det går att kombinera. Många har visat att det varit naturligt att ta steget från simningen till välbetalda jobb och positioner i samhället. Det går långt tillbaka och var kanske lättare då. Se bara på Pär Arvidsson, Pelle Holmertz, Per Johansson, Bengt Baron, Gunnar Larsson. Bland tjejerna vet jag att Ann-Christine Hagberg är en höjdare inom reklam och Jane Cederqvist blev nyligen statssekreterare i näringsdepartementet. Kanske får vi det svårare idag när vi simmar längre. Nackdelen med simningen är att det gör ont i hela kroppen ibland men det går ju över. Så stärker motgångarna karaktären. Jag bör ha stark karaktär efter alla mina motgångar.

"vill gärna vara en fighter, vara bäst"

Ändå har de inte varit så många. Men visst har han varit nedtryck i skorna. Som inför VM 1990 och EM 1991. Då var han borta i ett och ett halvt år.

- Jag var på väg att ge upp. Men kunde ändå inte. Ville ge mig själv en chans till. Det var under den perioden jag fick distans till vad jag håller på med. Sedan dess har simningen fungerat bättre. Från att ha varit en bra lagsimmare tycker jag att jag utvecklats till en bättre individuell simmare. Jag tror det går att simma fortare, minst en halv sekund till på 50 m fritt. Världsrekordet går att flytta. Själv är jag nöjd om jag lyckas plocka bort tanken på mina egna krav inför start och simma mitt eget lopp, utan förväntningar. Då tror jag det kommer att gå bra. Så gjorde jag när jag blev Europamästare förra året. När jag väl var i final kopplade jag bort alla tvångstankar. Men guldet var oväntat.

Joakim Holmquist har fått distans till sin idrott. Fastän snabbast i världen var han helt okänd utanför den inre kretsen. Han vill gärna vara en fighter, vara bäst, men har ibland funderat för mycket på vad han håller på med. Under hösten har han provat ett par nya varianter i sin träning. Han var förhandsnominerad till sprint-EM. Nu vet vi hur det gick.

Text och foto: Lars-Erik Lindqvist

SIMKOMMITTÉN meddelar

Följande uttagningsnormer gäller för juniorer och ungdom till nedanstående tävlingar för landslag 1995.

Juniorer
EJM:
Uttagning för EJM i Geneve 19-22 juli sker vid EJM-kvalet i Landskrona 30 juni-2 juli. Rikttid är 12:e tid från 1994 års EJM. Dessa tider presenteras på annan plats i Simsport.
Kvalificering kan också ske vid 8-nationers i London, 1-2 april. Även resultat uppnådda vid internationella tävlingar på 50 m bana under våren kommer att beaktas vid eventuell förhandsnominering.

8-nationers
Nominering av truppen, pojkar födda 1978/79 och flickor födda 1980/81, sker med hjälp av tider uppnådda vid JSM-94 i Umeå och inne-SM i Växjö-95.

OBS! Nytt är att respektive land deltar med en simmare per gren.

Ungdom
Ungdoms-OS:
För kvalificering gäller i första hand resultat uppnådda vid tävlingarna i Täby, Wella Cup och i Burlöv helgen den 19-21 maj, då dessa tävlingar simmas i 50 m bana.
Även inrapporterade tider, 25 m eller 50 m bana, vid internationella och nationella tävlingar fram till 25 maj, kommer att beaktas vid uttagningen av truppen, pojkar födda 1980 eller senare och flickor födda 1982 eller senare.
Inrapporteringen sker till Pär Gabrielsson, fax 08-740 70 00.

Rikttider för EJM 1995



	Flickor	Pojkar
100 m fritt	59.5	53.0
200 m fritt	2.08.5	1.56.5
400 m fritt	4.28.0	4.05.0
800/1500 m fritt	9.14.0	16.15.0
100 m rygg	1.06.5	1.00.0
200 m rygg	2.24.0	2.08.5
100 m bröst	1.14.5	1.06.5
200 m bröst	2.39.0	2.24.5
100 m fjäril	1.05.5	58.0
200 m fjäril	2.23.0	2.08.0
200 m medley	2.25.0	2.12.0
400 m medley	5.10.0	4.39.0

Boxholm Kommun

Simläger i BOXHOLM

Boxholm ligger i västra Östergötland vid länsgränsen till Småland.

Vi erbjuder Er förening:

- 25 metersbassäng med 4 banor.
- Ni disponerar den nyrenoverade simhallen för Er själva.
- Närhet till övriga aktiviteter: Märkta motionsstigar, sporthall, styrketräningshall och bordtennis.

Vi offererar ett paketpris på:
Frukost, lunch, middag med logi på hotell eller i klassrum.

VÄLKOMMEN!
med förfrågningar och bokningar till Simhallen, Eva Wik på tel 0142-895 64 eller faxa på 0142-895 65.

SOMMARENS SIMLÄGER I MARIESTAD

Mariestad
Vänerns pärla



Obs!! Hela paket

*** Träna i bra bassäng**
*** Bo billigt**
*** Ha´ trevligt på lediga stunder**
*** Nära till Parken Sommarland**

För mer information kontakta:
Mariestads Turistbyrå
Hamnplan
542 30 Mariestad. Tel. 0501-100 01

Tala med Lasse Persson eller Björn Berggren

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.

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

© Danielssons Reklam AB

Accusport®

- ❑ 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)*

Namn_____

Arbetsplats_____Avd_____

Adress_____

Postadress_____Telefonnr:_____

Frankeras ej
Mottagaren betalar porto

BOEHRINGER MANNHEIM SCANDINAVIA AB

Svarspost
Kundnummer 170014900
161 01 BROMMA

Nu är det konstaterat!

Föräldrarna är en resurs

- även i konstsim.



Stor bredd ger bättre chans till världselit år 2000.

Domarbristen på kvaltävlingar till USM är ingen nyhet. Men så behöver det inte vara. Det visar senaste tidens nyrekrytering av domare bland föräldrar.

Nya vindar blåser runt Sverige just nu. Det finns en vilja till nytänkande och att kommunicera, sprida kunskap till höger och vänster om bassängen. Wisby SS har nu fyra domare, klass 2, utbildade av Inger Lindholm. SK Neptun, Järfälla S och Täby Sim utökade domarantalet i stockholmsdistriktet med 14 domare, klass 2, varav tre manliga, (här finns jämställdheten), utbildade av Lennart Andersson.

Inger Lindholm och Lennart Andersson är två i utbildningsgruppen för utbildning av domare och tränare i Sverige.

REKRYTERING ÄR ett måste på domarfronten. Ett måste för att ge våra simmare rättvisa och bra tävlingsförhållanden för att de ska kunna utveckla sig.

Det blir ett bidrag i respekt för all träning och försök att förbättra sig för det den idrottande ungdomen har jobbat för. Det är en dröm att ha en fullsatt domarpanel vid varje kvaltävling, inte enbart vid stora tävlingar.

REKRYTERING ÄR framtidsutveckling. Konstsim har idag en stor breddverksamhet och en växande elit. Där finns också dynamiska föräldrar och andra vuxna. Det kallas en levande idrott med utveckling.

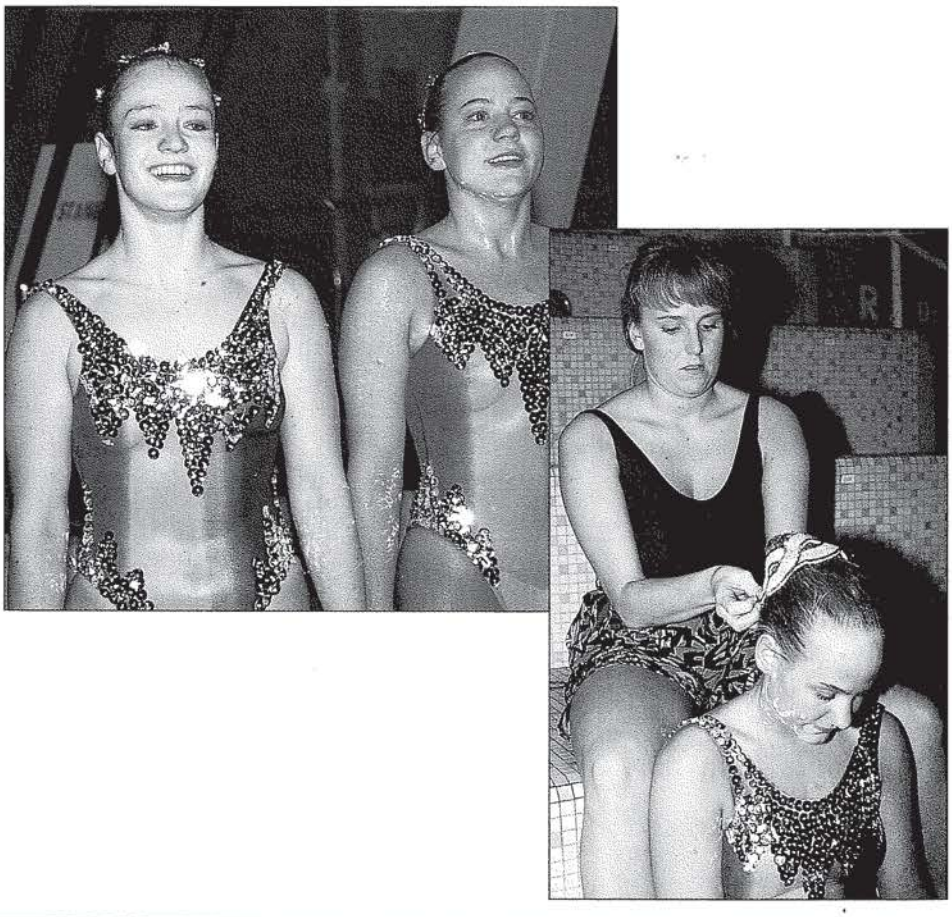
Ett vackert blomstrande träd har starka rötter. Vår verksamhet liknar ett blomstrande träd. De starka rötterna är våra föräldrar och andra vuxna.

Elisabeth Andersson

Avslagen cup

S 02:s Trygg-Hansa Synchro Cup i konstsim i Göteborg 5-6 november blev en något avslagen tävling. Ett lag, S 02:s, fem par och åtta solosimmare var allt som fanns på plats. Tävlingsmässigt blev det därför ingen höjdare.

I stället blev det några enskilda prestationer och uppvisningar, i solo och par som blev finalpassets behållning. Karin Lobenius, Örebro SA, var ensam om drygt 81 poäng efter figurerna. De poängen tog hon med sig till finalens musiksimning som hon vann överlägset. Det var inget som var direkt fel i det tekniska genomförandet men kanske var det inramningen, eller bristen på inramning, som gjorde att Karin simmade utan större entusiasm och utstrålning.





Shanty och Ida förbereder sig.



Nyutexaminerade av fr v Lennart Andersson är Leif Eek, Staffan Lundqvist, Carl Johan Hellman.



Fler domare hämtade från föräldrarnas skara under pausen i arbetet. Fr v Karin Tenf, Lennart Andersson utbildare, Lena Björkestam, Srie Agoes, Ninni Kleve, Staffan Lundqvist, Monica Lymeus.

Helen Svensson, S 02, var säker, simmade trevligt men inte heller med något speciellt. Hon gjorde helt enkelt ett gediget hantverk. Det räckte till andra plats. De fyra poängen som saknades upp till Karins efter figurerna drygades ut till nästan nio efter finalsimningen.

I stället blev det S 02:s Eva Ahlm som i solofinalen, åtta och sist, svarade för entusiasm och glädje. Fastän lägst poäng på alla håll simmade hon sitt program med mycket känsla, Visst fanns där tekniska missar som domarna nogsamt noterade, men Eva försökte i alla fall. Och hon gjorde det bra.

Detsamma gjorde Växjös Linda Örtengren. Hon avvek från de andra flickorna genom att, rytmiskt och snabbt förflytta sig över bassängen, ofta med större delen av kroppen ovanför vattenytan. Det såg betydligt trevligare ut och stämde också väl med musiken.

Dessutom visade hon upp sig för den fåtaliga publiken genom att starta på den motsatta sidan startpallarna. På så sätt slapp hon trassla in sig i sekretariatbord, sviktar, hopptorn och annat som hör en simanläggning till. Jag förstår inte riktigt vitsen med att konstsimmarna skall smyga sig in bland allsköns bråte när de startar. Valhallabadet har en ren, fin startsida. Använd den även om det är grundare där. Anpassa inledningen av programmet i stället. Meningen är väl att konstsimmare skall synas. Annars är det onödigt att lägga ner så mycket tid på själva starten. Som ändå inte skall bedömas.

Helen Svensson och Ulrika Westesson vann partävlingen utan större problem. Skillnaden till Borlänges Lisa Limell och Cilla Hellberg blev fem och en halv poäng, två poäng mer än efter figurernas tre.

S 02:s lag kunde inte annat än att bli bäst i lagtävlingen då Helen Svensson, Ulrika Westesson, Åsa Gidsäter och Eva Ahlm var enda deltagare.

Efter åtta år, tror jag det är, behöver S 02:s Trygg Hansa Synchro Cup fräschas upp. Nu kändes den som ett nödvändigt ont.

Lars-Åke Lindqvist

Från konstsims-kommittén

* De nya reglerna efter kongresserna vid VM i Rom i september har inte kommit i komplett utförande ännu. Detta är inte unikt för konstsimmet utan gäller alla disciplinerna.



* Eva Johnsson är ansvarig tränare för seniorlandslaget i solo och par, i första hand till EM-uttagningen vid SM 1995.

* EM-uttagningen för solo och par sker vid SM i Ludvika 19-21 maj 1995.

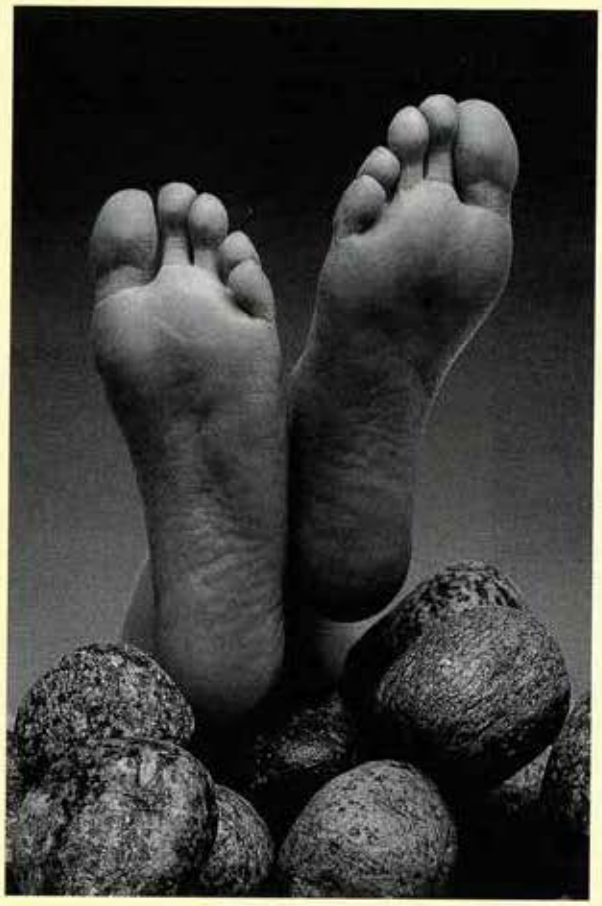
* Sara Lindolm och Karin Lobenius är landslaget tills vidare med Nadja Odenhage och Helen Svensson som reserver.

* Camilla Rosenkvist är ansvarig för landslagets lag.

* SM 19-21 maj i Ludvika blir även 1995 en öppen tävling. Denna gång Öppna Skandinaviska Mästerskapen, som kombineras med SM. Tävlingen kommer att genomföras med tekniskt och fritt program i försöken och fritt program i finalen. Ingen kvalgräns finns. Inbjudan kommer inom kort.

* Nytt om märken 1995. Nya figurer, (som ersätter Delfin och Omv. Delfin), i Stjärnmärke 1 och 2 och nytt utförande på Kar kommer att gälla från årsskiftet. Klubbarna och regionsledarna har fått detaljerade beskrivningar. Hör av dig till Anette Nordlund, SSF, om du saknar informationen.

NU RECEPTFRITT



Fotsvamp?



Kliar det mellan tårna? Är det rött och irriterat? Då kan du ha fotsvamp. Lamisil kräm 15 g är ett receptfritt läkemedel mot fotsvamp.

En veckas behandling är vanligtvis tillräcklig vid svamp mellan tårna. Lamisil kräm finns att köpa på ditt apotek.

SANDOZ
Box 1150, 183 11 Täby.

Lamisil® kräm
(terbinafin)
En veckas behandling vid svamp mellan tårna.

Nya figurer 94-98

Här är de nya figurerna och de obligatoriska momenten i de tekniska programmen gällande från 1 januari 1995. OBS! Detta är ändringar från tidigare presentation i Simsport.
Ytterligare ändringar kan komma längre fram, men detta gäller tills vidare. De ändringar i figurgrupperna som eventuellt kommer, kommer troligtvis endast att gälla andra svårighetsgrader på dessa figurer.
Även utförandet av vissa figurer än ändrat.

Figurer 1994-1998

Seniorer
Grupp 1
128 Eiffelwalk, 2.8
435f Nova med fortsatt spinn, 2.7
305h Barracuda med bakl volt i pik och fortsatt spinn, 3.2
225 Omvänd trana, 3.1
11.7

Grupp 2
130e Flamingo med halv skruv, 2.9
342 Häger, 2.1
332 Aurora Open 360, 3.3
311g Kip med skriv-spinn, 2.5
10.8

Grupp 3
115e Catalina, spinn 360, 2.2
437 Spiral, 3.5
340 Mallorca, 3.2
313 Kip split slutande 180, 2.5
11.4

Grupp 4
112d Ibis, spinn 180, 2.4
140b, Flamingo m böjt knä och hel skruv, 3.0
410 torn, 3.3
336 Gaviata Open 180, 2.7
11.4

Grupp 5
153 Slott, 3.5
240c Albatross med virvel, 2.7
421 Överslag bakåt, slutande 360, 2.6
355j Tumlare med kombinerad spinn, 2.7
11.5

Grupp 2
125e Eiffeltorn med spinn 360, 2.4
402 Swordasub, 2.3
346 Sidfiskstjärt split, 2.0
330a Aurora med halv skruv, 2.9
9.6

Grupp 3
112f Ibis med spinn 180, 2.4
312 Kip split, 2.4
342 Häger, 2.1
348 Dalecarlia, 2.4
9.3

Grupp 4
103 Ubåt med enkelt balettben, 2.1
435 Nova, 2.6
322 Subalina, 2.5
423 Ariana, 2.4
9.6



Juniorer
Grupp 1
125 Eiffeltorn, 2.7
240 Albatross, 2.2
406 Svärdfisk med sträckt ben, 2.0
301c Barracuda med virvel, 2.5
9.4

Grupp 5
150 Knekt, 3.1
345 Omvänd Catalina, 2.3
140b Flamingo m böjt knä, hel skruv, 3.1
355f Tumlare m fortsatt spinn, 2.0
10.5

Fotrsättning på sidan 21

UDDEVALLA SIMFÖRENING

önskar alla simentusiaster
En God Jul och Ett Gott Nytt Simmarår!

POSEIDON TEAM CUP

29.4 - 1.5 1995

Vi upprepar förra årets succe!

- Bättre grenprogram för fler klubbar.
- Värdefulla priser.
- Konsert & disco.
- Tränarclinic med mycket meriterad tränare.

För mer information kontakta oss på fax 046-189779 eller ring 046-128260 så skickar vi komplett inbjudan.

Simtränare och Simlärare

sökes till Märsta SS.

Kontakta Sture Evlinger 08-591 407 80
Bo Doverlöv 08-591 192 92.

DALOC CUP -95

Töreboda Simförening inbjuder till Daloc Cup söndagen den 29 januari 1995

	Simsätt			
Åldersklasser	*Fjärilsim*	*Ryggsim*	*Bröstsim*	*Frisim*
15 år och äldre	50	100	100	100
13-14 år	50	100	100	100
11-12 år	25	50	50	50
10 år och yngre	25	50	50	50

Adress: Töreboda SF
Box 149
545 23 TÖREBODA

Sista anmälningsdag 11 januari 1995

Upplysningar: Mikael Hallman 0506-126 13, Joachim Ales 0506-10607

Resultatlista från SUM-SIM

regionsfinaler kan köpas från

Södertälje SS Tel. 08-550 304 44,
Fax 08-550 631 90.
50:- plus porto.

Den 8:e januari 1995

US-OPEN

FYRISHOV, UPPSALA

Försök & Final i alla simsätt 50 och 100 m samt direktfinal 4x50 m medley och 4x100 m fritt

Klasser: Damer & Herrar

Anmälan tillhanda US kansli senast 94-12-21
Upplysningar 018-222164 09.00-11.00

HJÄLP med tävlingsarrangemang?

När vi sköter er hemmatävling kan vi erbjuda:
Kpl Eltidtagning, Startanläggning, Speakerterminal, Scoreboard m.m. Anmälnings- och Resultatservice samt erfarna funktionärer och operatörer.

Hyr oss och/eller vår utrustning.
Tävlingar är olika- så skicka in en förfrågan så får ni reda på kostnaden för era önskemål.

Tävlingskommittén i Södertälje Simsällskap
Box 71, 151 21 Södertälje, Tel 08-550 304 44, fax 08-550 631 90.

Träningsläger i UNGERN

2x2 timmars träning i 50 m bassäng med helpension 60 DM/dag/person.

Ytterligare information och förfrågningar hos
DANDERYDS SIM - Stefan Mayer
Tel 08-753 36 18, Fax 08-755 63 84

ÖSTERLEN 200 - CUP

Söndagen den 7/5 1995
i Simrishamn

Klasser och sträckor: 1979 o tidigare, 1980 och senare; 200 m rygg-, bröst-, fjäril- och frisim.
4x200 m frisim och medley.

Österlen Sim

Norrköpings KK bjuder in till

Björn Borg Trophy
- Supersprint - Poängsim

Björn Borg Trophy - individuellt o lag

Supersprint - 25 m fritt försök o final - prispengar

Poängsim - 200 m valfritt simsätt. De 7 bästa herr- o damtiderna enligt den internationella poängtabellen startar. Högsta poäng efter loppet vinner. Prispengar.

TRE ROLIGA TÄVLINGAR I EN.

För information ring Håkan Hertzman eller P A Blomqvist på NKK:s kansli, tel 011-10 22 40, vardagar 08.30-16.00.

INBJUDAN TILL

S 71-CUP

18-19 MARS 1995, QPOOLEN, HÄSSLEHOLM

FÖRSÖK & FINAL, PRIS TILL BÄSTA KLUBB, PRESTATIONSPRISER I VARJE ÅLDERSKLASS, PRIS TILL ALLA FINALISTER, UPPMUNTRINGSPRISER, LÖRDAG 12-13 ÅR, 11 ÅR O Y, SÖNDAG 16 ÅR O Ä, 14-15 ÅR

INBJUDAN KOMMER ATT SKICKAS UT TILL ALLA KLUBBAR I SKÅNE, SMÅLAND, BLEKINGE OCH HALLAND. OM DET FINNS KLUBBAR I ÖVRIGA SVERIGE SOM ÄR INTRESSERADE SÅ TA KONTAKT MED S 71 PÅ TEL 0451-824 10 SÅ SKICKAR VI EN INBJUDAN.

RIDDARFJÄRDSSIMNINGEN

20 års jubileum

Välkommen att delta i 20-årsjubilerande Riddarfjärdssimning 1995.

Upplev Stockholms Vattenfestival från vattnet, simma Riddarfjärdssimningen 3200 m eller ett kortare jubileumslopp

boka in lördagen den 12 augusti!

För information ring 08-6441178, eller fax 6406993

Simklubben Neptun Stockholm Vatten AB
Svenska Simförbundet Svenska Långlopp

Höganäs Simsällskaps
tuffa tävling
Intersport & Tyr Swim Meet 1995

äger rum
4-5 februari
Har ni inte fått inbjudan senast 10 jan
ring tel 042-33 14 60
Välkomna till en kul tävling

Har du inte fått
SKÖVDE SIMSÄLLSKAPS INBJUDAN
Till

KYCKLINGDOPPET

söndagen den 19 mars 1995

Så kontakta Skövde SS,
tel 0500-41 74 50

MARKARYDS SS

Tävlingsinbjudan till en mycket speciell tävling:

Rikspappersskolans Trofé

Lördagen den 4 februari 1995 kl 14.00 i Markaryds simhall, 5 banor, el tid.

Klasser: Herrar/Damer *Tävlingstid:* Ca 3,5 tim
Priser: 5 främsta i individuella grenar3 främsta i lagkapper
Klubbtävling med vandringspris
Grensegrare 1994: T ex Daniel Lönnberg, Tommy Werner, Karlskrona, Victoria Gadd, Växjö, Sofia Svensson, Eslöv.
Passa på att tävla när du är i toppform mellan inne-SM och World Cup. Levande musik i simhallen

Inf: Bengt Eklöf 0433-112 80 (A), 0433-168 83 (B)

GÖTEBORG
SIM
1991

Tackar för i år och önskar simmare, tränare och föräldrar en

GOD JUL!
och ett
GOTT NYTT ÅR!!
samt välkomna med nya tag 1995!

Boka redan Nu in ULLBERGSTROFÉN under Kristi Himmelfärdshelgen -95.

Fortsättning KONSTSIM

Klass A
Åldersklass 15-17 år

Obligatoriska
125 Eiffeltorn, 2.7
342 Häger, 2.1

Lottade
Grupp 1
345 Omvänd Catalina, 2.1
423 Ariana, 2.2
9.1

Grupp 2
311 a Kip med halv skruv, 2.2
406 Svärdfisk med sträckt ben, 2.0
9.0

Grupp 3
112 Ibis, 2.3
240 Albatross, 2.2
9.3

Klass B
Åldersklass 13-14 år

Obligatoriska
406 Svärdfisk med sträckt ben, 2.0
140 flamingo med böjt knä, 2.4

Lottade
Grupp 1
321 Somersub, 2.0
301 Barracuda, 2.0
8.4

Grupp 2
420 Överslag bakåt, 2.0
355h Tumlare med spinn 180, 2.0
8.4

Grupp 3
311 Kip, 1.8
322 Subalina, 2.3
8.5

Klass C
Åldersklass 12 år eller yngre

Obligatoriska
102 Balettben, växling, 2.4
320 Framlänges volt i pik, 1.7

Lottade
Grupp 1
401 Svärdfisk, 2.0
302 Blossom, 1.4
7.5

Grupp 2
344 Neptunus, 1.8
420 Överslag bakåt, 2.0
7.9

Grupp 3
360 Överslag framåt, 2.1
303 Baklänges volt i pik, 1.5
7.7

Från HOPPKOMMITTÉN

Vid FINAs hoppkongress i Rom beslutades om flera regeländringar. Dessa kommer i nya regelboken och går i korthet ut på följande.

Serier
OS och VM på 3 meter och höga hopp kommer att bestå av försök, semifinal och final. De 18 bästa i försöken går vidare till semifinal och de 12 bästa efter semifinalen går till final.

I 3-meterstävlingen består försöken av de 5 (damer) eller 6 (herrar) hoppen med obegränsad svårighetsgrad. I semifinalen gör hopparna hoppen med begränsad svårighetsgrad, (9.5) och poängen på de hoppen läggs ihop med poängen på de obegränsade hoppen i försökstävlingen. I finalen gör hopparna sina hopp med obegränsad svårighetsgrad och poängen på dessa hopp läggs ihop med poängen på de begränsade hoppen i semifinalen.

I höga hopptävlingen består försöken för damernas del av 5 hopp med obegränsad svårighetsgrad och för herrarnas del av 6 hopp med obegränsad svårighetsgrad. I semifinalen gör hopparna de 4 hoppen med begränsad svårighetsgrad, (7.6) och i finalen återigen de 5 respektive 6 hoppen med obegränsad svårighetsgrad.
Poängberäkningen sker som i 3-meterstävlingen.
Detta innebär alltså att damerna numera måste ha 9 hopp i sin höga hoppserie.

1-meterstävlingen består som idag endast av hoppen med obegränsad svårighetsgrad och efter försöken sker tävlingen i cupform i enlighet med vad FINA beslutar efter förslag av FINAs hoppkommitté.

När det gäller age grouptävlingar har ingen ändring skett vad avser serier eller åldrar. Serier för flickor A höga hopp består således av 8 hopp.

Tillåtna hopp
Regeln att endast de hopp som finns upptagna i FINAs tabell över tillåtna hopp får göras på tävling har tagits bort och det är således tillåtet att göra vilka hopp man vill. Om ett hopp som inte finns i tabellen skall utföras bestäms hoppets nummer efter de vanliga reglerna när det gäller hoppnummer och svårighetsgraden på hoppet enligt följande formel; svårighetsgraden = A+B+C+D+E enligt tidigare beskrivning som hoppkommittén gett ut.



Parhoppning
Regler för tävlingar i parhoppning, synchronized diving, har införts som rekommendationer.
Två hoppare hoppar då samtidigt och serien består av 5 hopp, varav 2 hopp med en begränsad svårighetsgrad om 2.0 per hopp och 3 hopp med obegränsad svårighetsgrad. Hopparna skall utföra hopp där båda startar med framlänges sats, ett hopp där båda startar med baklänges sats och ett hopp där en startar med framlänges sats och en med baklänges. Svårighetsgraden räknas ut på så sätt att svårighetsgraden på de två hoppen läggs ihop och delas med två, varefter summan rundas av uppåt till närmaste tiondel. Bedömningen skall ske av sju domare, varav tre dömer samstämmigheten mellan hopparna och fyra utförandet av hoppet.

Hopplistor
Hopplistor skall ha lämnats in senast 24 timmar innan försökstävlingen börjar. Om hopplistan lämnas senare, men mer än tre timmar före tävlingens början och en summa om 250 schweizerfranc betalas, skall den för sent inlämnade hopplistan accepteras och hopparen får då delta i tävlingen. Är det mindre än tre timmar kvar till tävlingens början skall hopplistan inte accepteras.
Någon ändring i hopplistan får inte ske efter att 24-timmarsfristen gått ut.

Avdragsregler
Regeln om att hoppet skall bedömas med högst 4.5 om en hoppare har armarna över huvudet i ett fotnedslag har utökats till att gälla även om en hoppare inte har armarna över huvudet i ett huvudnedslag.
Regeln om avdrag för "split" i gruppering eller pik har ändrats igen. Regeln säger nu att gruppering och pik skall utföras så som stilarterna beskrivs i regelboken, d v s bland annat att knän och fötter skall vara ihop och vara estetiskt tilltalande. Beträffande gruppering sägs också att den skall vara tät, d v s knäna nära bröstet och underbenets baksida nära lårens baksida. Om en domare inte anser att dessa krav har uppfyllts skall han göra avdrag med 1-2 poäng.
I alla skruvhopp, alltså inte bara de i rak stil med 1-1,5 skruv, får inte skruven påbörjas så tidigt att den uppenbarligen görs från svikten eller trampolinen. Domaren skall i så fall göra avdrag enligt eget omdöme.

Månadens överraskning



Det finns en stor bredd, en bit ner i åldrarna, i svensk simning. Det vittnar de förslag till Månadens överraskning som kommer till redaktionen. Utmärkelsen är också tänkt som en uppmuntran, att hålla på ett tag till även när det tar emot, så att seniorsimningen kan fortsätta skörda framgångar. En del i denna bredd som i detta nummer utses till

är

Emely Zakrisson, Södertörns SS.

Storasyster Lina är den som bäst förklarar varför. *"För att hon är jätteduktig. Vid Sum-Sim vintern 1993 vann hon bara ett silver på 100 m rygg men på Sum-Sim sommaren 1994 vann hon guld på 200 m rygg och brons på 400 m medley. Det var bra gjort med tanke på att hon nästan är 83:a, född 20 december 1982 och simmade med ett år äldre eller nästan två år äldre. Och på Ullbergstrofén 1993 fick hon pokalen för bästa flicka. Hon vann allt hon simmade. Då var det fyra länder med och nu i år vann hon två guld men det är bra gjort med tanke på att tio länder nu var med. Det är hård konkurrens. Tävlingarna här uppe i Stockholm är det mest hon som vinner. Nästan allt vad hon ställer upp i. Även när hon simmar med ett eller två år äldre flickor. Grattis Emma. Jag har adlrig sett så många medaljer. Över 200 styckern och flera pokaler i bokhyllan. En fin samling bara 11 år gammal."*

Ja, grattis Emely, till utmärkelsen Månadens överraskning. Som ett bevis på utmärkelsen får du en sportväska med tre par baddräkter 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? 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

"Blir SM ett DM om EM blir SM?"

I skrivande stund har det gått en vecka sedan det svenska folket beslutade att vi från nyår skall bli medlemmar av Europeiska Unionen. Förberedelserna inför anslutningen kan nu fortgå för fullt hos svenska företag och myndigheter samt inom den svenska idrottsrörelsen. För vi förbereder väl oss?

Jag är övertygad om att även om folkomröstningsresultatet hade blivit det motsatta, så kommer vi att ha mycket att hämta av ett framtida tätt samarbete med övriga Europa. Vid ett "Nej" i omröstningen så hade det blivit inom ramarna för EES, men eftersom det nu blev ett "Ja" så blir det inom ramarna för EU. Hur kommer detta då att påverka svensk simidrott?

Den mest grundläggande faktorn för hur svensk simidrott utvecklas de närmaste decennierna är hur det svenska samhället i stort utvecklas. Huruvida ett svenskt EU-medlemskap kommer att stärka den svenska ekonomin eller inte lär endast framtiden få utvisa. En positiv ekonomisk utveckling är dock av största vikt om den svenska idrotten ska kunna räkna med fortsatt ekonomiskt stöd från stat och kommun.

Från årets början omfattas Sverige redan av ett avtal om europeiskt samarbetsområde (EES). I RF:s informationsbroschyrer sägs det att nästan allt som rör idrotten ryms inom EES-avtalet. Det grundläggande inom detta avtal är de fyra friheterna, d v s att personer, kapital, varor och tjänster får röra sig fritt inom området. För simningen ser jag de största möjligheterna inom områdena för studier och forskning. ERASMUS-programmet ger de aktiva möjligheter till utbyte på universitetsnivå och de får därmed tillfälle att dels berika sig kunskapsmässigt och dels knyta nya kontakter inom simmarvärlden. Av stor betydelse för simningens utveckling är också att vi håller jämna steg med omvärlden forskningsmässigt och nätverk har skapats för utbyte även här.

Tyvärr skapar denna öppenhet även möjlighet för dopingen att sprida sig. Sverige har här med sin goda tradition i dopingfrågor ett ansvar att fortsatt hårt driva kampen för ett rättvist, sunt och hälsosamt idrottande.

Inom EU har man till ganska nyligen behandlat idrottsfrågor ytterst sparsamt. Debatten tog dock fart efter bl a OS i Albertville och Barcelona då EU lämnade stora ekonomiska stöd. Detta har resulterat i en omsvängning och EU kommer i fortsättningen att satsa på områden som bredd-, handikapp- och skolidrott.

För att göra stödet till breddidrotten enklare startar EU från januari 1995 ett program "Eurathlon", där alla som driver ett projekt med minst tre europeiska länder involverade, kan söka stöd. Dessa länder behöver dock inte enbart vara EU-länder.

Jag ser detta som ett utmärkt tillfälle för svenska simklubbar att tillsammans med klubbar från andra länder skapa ett utbytesprogram sommartid för simmarungdomar. Det är åtminstone för mig lätt att inse hur simningen skulle utvecklas av en sådan stimulans.

Åter till frågan om hur EU/EES kommer att påverka svensk simidrott. Efter att ha funderat en del kring ämnet inser jag att frågan måste omformuleras till: Hur kan vi förändra svensk simidrott i ett öppnare Europa? Det är enbart genom att själva vara aktiva som vi kan påverka utvecklingen.

Vi i Sverige har utmärkta erfarenheter inom de idrottsområden som EU ämnar stötta i framtiden. Vägen ligger därför öppen för oss att göra en insats samtidigt som vi kommer att lära oss en hel del av alla nya erfarenheter.

Christer Magnusson
ledamot av Simförbundets styrelse

PS. Frågan i rubriken kommer från RF:s informationskampanj om Europafrågor.

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

SIMFÖRBUNDET

och dess styrelse, kommittéer och medarbetare på förbundskansliet

tackar

Er alla-aktiva, tränare, ledare, föräldrar och övriga simmarvänner- som genom ett idogt arbete medverkat i genomförandet av ännu ett framgångsrikt år för svensk simidrott.

Ett tack också till myndigheter, organisationer, enskilda och massmedia vilka på olika sätt hjälpt oss att genomföra vår omfattande verksamhet. Vi tar även tillfället i akt att tacka speciellt våra sponsorer samt övriga samarbetspartners vilkas medverkan

och

stöd varit direkt avgörande för såväl våra internationella framgångar som Simförbundets fortsatta expansion. Vi

önskar

God Jul och Gott Nytt År!

FÖRENINGSBYTEN

Namn	Klubb	Ny klubb	Tävlingsklar
Bahram Kianifard	S 02	SK Ran	941109
Lisa Lönn	Falu SS	Södertälje SS	941113
Johanna Stenberg	SK Elfsborg	Harnäs-Skutskärs SS	941113
Anna-Karin Sintorn	Kumla SS	Norrköpings KK	941117
Jimmy Geller	Klippans SS	Österlen Sim	941120
Klas Ericson	S 02	Göteborg Sim	941126
Camilla Candle	Kungälvs SS	S 02	941201
Cecilia Johansson	Malå SS	Lycksele IF	941202
Harriet Sjölund	Åsele IK	Lycksele IF	941202
Ville Illola	Falkenbergs SS	Jönköpings SS	941204
Ulrika Sundman	Markaryds SS	Växjö SS	941208

Stängt

Svenska Simförbundet har stängt för inventering måndagen den 2 och tisdagen den 3 januari 1995.

Årsmöte

Svenska Simförbundets årsmöte äger rum den 29-30 april 1995 i Malmö.

GÖTEBORGS SIMFÖRBUND

Anordnar babysimledarkurs i Göteborg 21-22/1 1995. För upplysningar kontakta Göteborgs Simförbund på tel 031-20 56 37, Kenneth Ekström.

Årsmöte

Norrbottens Simförbund håller årsmöte i Luleå Badhus lördagen 25 februari 1995 kl. 10.00. Dagordning enligt stadgar.

DUK –

Bert-Ola Eriksson, DUK och Kalix SS har gjort en sammanställning av vad DUK vill. Här en programförklaring.

Vi från Den Unga Kraften vill se följande arbetsformer i framtiden:
- Vi vill se fler projektgrupper som arbetar målinriktat under en viss tid.
- Ungdomsråd som motpart till styrelsen.
- Tillsätt en simmarrepresentant i styrelsen.
- Mentorer-adepter i styrelser.

Följande åtgärder kan genomföras:
- Decentralisera ansvaret.
- Fördela arbetet.
- Begränsa mandat.
- Mer engagerade valberedningar.
- Tänk på jämställdheten.
- Jobba vidare med DUK även på den lokala nivån.
- Studiecirklar.
- Svensk simlinje.

Så här vill vi behålla och rekrytera medlemmar:
- Vi kan behålla medlemmar genom utbildning.
- Genom samarbete stannar man kvar längre.
- Vi vill att simningen ska vara bra på att skapa gemenskap och visa uppskattning.
- Simning ska upplevas roligt.
- Utveckling av tävlingsformen.
- Rekrytering genom marknadsföring.
- Genomför ett ökat samarbete med andra.
- Skapa bra kontakter med låg- och mellanstadiet.
- Erbjud ett brett utbud.
- Med många medlemmar förbättras ekonomin.
- Använd simmare vid rekrytering av nya simmare.

Så här vill vi göra simningen mer attraktiv:
- Vi vill profilera simningen.

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

Den unga kraften

- Vi vill utveckla och behålla medlemmarna.
- Vi vill skapa "underhållning".
- Vi bör erbjuda och genomföra bra aktiviteter.
- Vi bör erbjuda bra aktiviteter för familjen.
- Vi vill utveckla tävlingsformerna.
- Vi vill skapa förståelse genom information.
- Vi vill genomföra andra aktiviteter vid sidan av simningen.

Så här vill vi att simverksamheter ska bedrivas:

- Simklubben ska erbjuda ett brett/varierat utbud.
- Vi vill ha bra tränare.
- Vi vill ha en stark klubb.
- Vi vill att nya aktiviteter inom simningen ska utvecklas och bedrivas inom föreningen.
- Vi vill ha mycket samarbete inom klubben.
- Vi vill att tävlingsplaneringen utformas så att vi inte blir utbrända.
- Vi vill ha social verksamhet inom klubben.
- Vi vill att klubben ska bedriva utbildning.
- Vi vill ha bättre träningsmöjligheter.
- Vi vill att föräldrarna är engagerade och att simningen är en familjeidrott.
- Vi vill arbeta för att intresset för simningen ska öka.
- Vi vill satsa på bredden.
- Vi vill ha bra intern kommunikation.

Inbjudan
Öppna Svenska Masters 1995

Hudiksvalls Simsällskap inbjuder härmed till öppna Svenska Masters. Tävlingen är öppen för registrerade mastersimmare från Sverige och världen i övrigt.

Tid 31/3-2/4 1995

Tävlingsplats
Iggesundsbadet, Iggesund, drygt 1 mil söder om Hudiksvall. 25 m bassäng med 6 banor.

Logi
Logi kan med fördel bokas på Hotell Hammering, vid E4 norr om Hudiksvall. Tel 0650-244 20 Fax 0650-243 70
Priset per natt är 250:- per person för plats i dubbelrum.

Mat
Lunch kommer att serveras både lördag och söndag på Iggesundsskolan i direkt anslutning till badet. Pris: 50:- per måltid. För att underlätta vår planering var god ange i tävlingsanmälan hur många luncher som önskas.

Bankett
En bankett med mat, underhållning och dans kommer att arrangeras på Hotell Hammering. Pris 220:- per kuvert. Betalas i samband med med anmälan till tävlingen, se nedan. Anmälan är bindande.

Transport
Om tillräckligt intresse finns kommer vi att ordna någon form av transport mellan Hotell Hammering och Iggesundsbadet till självkostnadspris. Ange i samband med anmälan om ni är intresserade av transporthjälp och hur många i så fall.

Anmälan
Anmälan skall helst ske på SSF:s anmälningsblankett eller på diskett från simprogram GRODAN.
Kom ihåg att skriva anmälningstid för korrekt seedning.
Registreringsnummer skall alltid uppges på svenska simmare. Simmare som inte är registrerad kan göra en tillfällig registrering för detta tävlingstillfälle mot erläggande av 30:- i samband med anmälan.
Anmälningsavgift: 40:-/individuell start, 80:-/lagkappslag.
Anmälan och betalning skall vara oss tillhanda senast den 6/3 1995.
Adress: Hudiksvalls Simsällskap, Hudiksvallsbadet, 824 30 Hudiksvall. Postgiro: 83 82 251-0, Hudiksvalls Simsällskaps Mastersektion.

Upplysningar:
Upplysningar kan fås på tel 0650-203 42, under kvällstid.

Tävlingstider:
Pass 1, fredag kl 18.00
Pass 2, lördag kl 09.00
Pass 3, lördag kl 15.00
Pass 4, söndag kl 09.00
Insimning 1 tim före tävlingsstart.

Klassindelning:
Åldern som gäller för klassindelning är den ålder simmaren har den 31/12 1995.
Herrar och damer.

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

Lagkapp
Klass A 100-119, B 120-159, C 160-199, D 200-239, E 240+

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

Pass 1, fre 18.00
1. 200 m medley, damer
2. 200 m medley, herrar
3. 800 m fritt, damer
4. 800 m fritt, herrar

Pass 2, lör 09.00
5. 4x50 m fritt, damer
6. 4x50 m fritt, herrar
7. 50 m fritt, damer
8. 50 m fritt, herrar
9. 100 m bröst, damer
10. 100 m bröst, herrar
11. 50 m rygg, damer
12. 50 m rygg, herrar
13. 100 m fjäril, damer
14. 100 m fjäril, herrar
15. 4x50 m medley, mixed 2 dam+2 herr

Pass 3, lör 15.00
16. 4x50 m fritt, mixed 2 dam+2 herr
17. 100 m medley, herrar
18. 100 m medley, damer
19. 400 m fritt, herrar
20. 400 m fritt, damer

Pass 4, sön 09.00
21. 4x50 m medley, damer
22. 4x50 m medley, herrar
23. 100 m fritt, damer
24. 100 m fritt, herrar
25. 50 m bröst, damer
26. 50 m bröst, herrar
27. 100 m rygg, damer
28. 100 m rygg, herrar
29. 50 m fjäril, damer
30. 50 m fjäril, herrar

DUK:s inträde i styrelser och kommittéer -

Det bästa som kan hända svensk simning.

Så kändes det redan från början vid utvecklingskonferensen den 17-18 september på Fagerudd utanför Enköping. De unga deltagarna med Charlotte Humling i spetsen visade detta. De äldre simmarungdomarna är den största rekryteringsbasen när det gäller instruktörer och tränare. Det vore lika naturligt att rekrytera dem till kommittéer och styrelser.

Här följer några frågor som togs upp. Lars-Göran Torége inledde på ett tankeväckande sätt om sina och våra visioner om simidrottens utveckling och plats i samhället.

1. Vi skall ha vår historia och tradition med oss utan att vara bunden av den.
2. DUK kommer med friska idéer som de äldre kanske har förbisett. DUK kan få oss ur de gamla invanda hjulspåren.
3. Genom samverkan på alla nivåer inom och mellan de olika idrotterna kan alla få nya och utvecklande impulser.
4. En svensk simlinje kan bli en verkligt utvecklande kick i rekryteringsarbete och teknikutveckling. Cirkelmaterial planeras.
5. Medverkan i samhället på annat sätt än rent idrottsligt. Drift av bad, simskolor, friskvård, barnomsorg mm kan ge vår idrott ännu starkare ställning i samhället och kampen om pengarna.
6. Utbildningen av ledare, aktiva, föräldrar måste ständigt förnyas och förbättras för att vi skall utvecklas.
7. Vi måste alla vara säljare och resursutvecklare. Vi måste sälja vår idrott bättre genom att synas mera.
8. Datatekniken måste utnyttjas mer för att effektivisera och underlätta vårt arbete. Datautvecklingen måste samordnas centralt så att vi inte sitter och dubbelarbetar i distrikt och föreningar.

Lars-Göran Torége redovisade sina tankar kring datakommunikation för t ex resultatredovisning vid Sum-Sims regionsfinaler.

9. Verksamhetsplaneringen på kort och lång sikt måste förbättras.
10. Forskningen måste förbättras för att utveckla vår idrott.

Charlotte Humling informerade på ett entsiasmerande sätt om den centrala DUK-gruppens, (se Simsport 8/94), mål, idéer och arbetssätt, men också om problemen med att nå ut med budskapen. (En sammanfattning om vad DUK vill redovisas på annan plats). Distrikten kan och bör ta hjälp av ungdomarna i gruppen. Vissa medel lär finnas för detta.
Gruppdiskussioner genomfördes om hur vi utvecklar samarbetet och hur samarbetet kan utveckla våra simföreningar och SDF samt vad den tillsatta framtidsgruppen kan hjälpa till med.
Resultatet blev denna meny:
Framtidskvällar, föreningsbesök, SDF-besök, nulägesanalyser, skapa nya kontaktnät, binda ihop gamla kontaktnät, bidra med tips och idéer, sprida samlade erfarenheter, bredda svensk simnings kontaktnät.

Fadderskapet diskuterades. Simförbundsstyrelsens ledamöter är tilldelade fadderuppgifter för de olika simdistrikten. För att få bättre genomslag bör dessa faddrar presenteras i Simsport och tas upp i Simkalendern under övriga centrala uppdrag eller under styrelsens sammansättning.
Tävlingskalenderns sammansättning diskuterades. Utgivning bör ske vid den tidpunkt då dess aktualitet kommer att vara som längst, således efter det att alla årsmöten genomförts. Tävlingskalenderns färdigställande kan ej få vara styrande. Den kan med fördel ges ut separat.
Pia Zätterström informerade om nya utbildningen för siminstruktörer och simlärare/assistenter, som håller på att produceras, samt om att den nya simfunktionärsvideon blivit fördröjd.
Som gammal utbildningsledare, 1967 började den delen av mitt simledarskap, har jag haft tillfälle att delta vid många av dessa träffar. Jag vill påstå att denna var en av de bästa. Vi måste få flera unga som utbildningsledare. Det är den roligaste och mest inspirerande uppgift man kan få.
Till sist frågar jag mig: Varför kommer så få till dessa träffar?
Av de 23 distrikten var endast tio representerade. Av de sju nordligaste var endast ett representerad, det nordligaste. Av de 20 bästa simföreningarna var endast fyra representerade - Svagt.
Det får inte vara ekonomin som lägger hinder i vägen. Detta träffar måste vara ett led i vår landsomfattande samverkan.

Åke Karlsson
utb.ledare i Norrbotten

SVENSKA SIMFÖRBUNDET FÖRLÄNGER

erbjudandet om ett visst antal prenumerationer utan kostnad till alla tävlingsföreningar.
Erbjudandet kommer därför att gälla även 1995.

SIMBORGARMÄRKE

DET ÄR INTE FÖR SENT

att anmäla sig till sponsorsimmet i samarbete med Barncancerfonden.
Ring Simförbundets kansli så får du material.

Biomekanik och medicin

7:e Internationella symposiet, Atlanta, USA.

Jag hade förmånen att på FINAs, (Internationella Simförbundet), bekostnad bevaka detta symposium. Arrangörer var "International Society of Biomechanics in swimming", som väsentligen består av universitetsanslutna lärare och forskare på motsvarigheten till GIH i olika länder. Detta innebär en slagsida åt biomekanik och fysiologi medan medicindelen blir mindre bra hanterad. Cirka 100 personer deltog i symposiet eller kanske riktigare, kongressen. US Swimming lämnade ekonomiskt stöd.

Deltagarna var lärare till gymnastiklärare respektive gymnastiklärare. Antalet doktorer var få liksom antalet tränare. Detta problem delar arrangörerna med FINAs medicinska kommitté, som också har svårt att nå simtränarna.
Det av Sverige arrangerade medicinska symposiet på Bosön 1992 var därvidlag ett undantag. I mycket stor omfattning var det samma personer som var med på FINAs medicinska kongress i Kyoto i Japan 1993.
I Atlanta fanns tolv "Keynote"-föreläsare. Den för mig bäste var redaktören för "Science and Medicine in Sports", professor R Wolfe, USA.
Han talade om energibehoven vid träning och tävling. Detta område är ganska väl studerat, framför allt i Sverige och då ofta med muskelbiopsiteknik. Wolfe hade använt icke-radioaktiva isotoper för att bestämma hur mycket kolhydrater, fett respektive protein som används vid ansträngning.
Vi har fått höra och lära oss att det väsentligen är kolhydrater som går åt och att det därför är viktigt att äta kolhydratrik föda. Nu visade Wolfe att fettmetabolismen också är viktig och behålls längre än man trott. Till och med på maximal nivå.
Wolfe poängterade vikten av att äta fett, att det är viktigt ur energisynpunkt men också att man därigenom får i sig en del viktiga vitaminer.
Dags för ändrad syn på idrottsmannens kost.

PROTEIN GÅR ÅT

Beträffande det begränsande för fettmetabolismen, diskuterade Wolfe Carnitinets betydelse. För en person som är involverad i vetenskapliga försök där vi manipulerar fettransporten genom att sänka Cernitinnivån i blod och muskel, var detta mycket givande.

"svårt att nå simtränarna"

Wolfe hade också studerat själva fettförbränningen, Betaoxidationen, och kunnat visa att denna inte är begränsande utan i stället transportmekanismen. Det är här Carnitin kommer in. Carnitin ombesörjer intransport av fria fettsyror från blodet in till muskelcellen. Carnitinbrist innebär således svårigheter att få fett till betaoxidationen.
Beträffande proteinomsättningen kom han med mycket viktiga nyheter. Han har sålunda kunnat påvisa en klar "protein-turn over". d v s det går åt protein för energileveransen under arbete, så kallad äggvitebalans, medan det sedan sker en nybildning av proteiner efter arbete.
Allt man tidigare fått höra, att protein inte ger någon energi och inte används under arbete, var således helt fel. Detta kunde sedan också styrkas genom resorbtionsstudier där Wolfe kunde visa att under och efter hård träning, ökas proteinupptaget.
Tillförsel av insulin ökade "Proteinomsättningen". I det avseendet är insulin t o m bättre än Testosteron och anabola steroider. Likaså kunde visas att ökad aminosyretillförsel ökade äggviteomsättningen och främst omedelbart efter arbete.
Under pågående arbete har man inget ökat proteinupptag men jämväl kom delbart efter arbete. Kombinationen av högt kolhydratintag och högt aminosyrointag omedelbart efter arbete gav bäst effekt.
Dags alltså att ompröva våra kostråd!
Intressant nog har forskargruppen på institutionen för näringsfysiologi i Uppsala kommit fram till likartade slutsatser trots annan teknik. Aminosyropreparaten är alltså på väg tillbaka.
Praktiskt innebär Wolfes forskning att fett och äggvita är mer värdefulla än vi trott och att den ensidiga kolhydratuppladdningen är på väg ut.



Loket på bilden har inget med texten att göra men nu kan forskarna hitta spår av tidigare dopingmissbruk

KOMPROMISS LÄNGDFREKVENS

Professor Miyashita från Tokyo pratade sedan biomekanik och simning. Han har forskat i detta i mer än 20 år. Av det Miyashita fått fram kan det vara intressant att notera att simmarens kroppsyta och "drag", d v s effektivitet inte hade någon korrelation.

Han påpekade också att vattenmotståndet varierade mellan olika simmare och att kroppsläget hade stor betydelse för det senare. Elitsimmare har vanligtvis bättre vattenläge än icke elit.

Miyashitas förklaring till framstegen i simning var att trots oförändrat max syreupptag hos eliten, berodde framgångarna på följande.

1. *Förändrade regler som möjlig gjorde snabbare simning.*
2. *Förbättrad simteknik.*
3. *Förbättrad anaerob kapacitet.*
4. *Förändring av baddräkter, bassänger, vattenkvalitet, temperatur etc.*

När det gäller simbiomekaniken är simhastigheten beroende på armtagslängden och armtagsfrekvensen. Med ökad armtagslängd förbättras de biomekaniska förutsättningarna. Det finns för varje simmare en idealisk kompromiss mellan armtagslängden och armtagsfrekvensen.

Beträffande energiåtgången vid simning kunde Miyashita visa att elitsimmare simmar fortare är övriga med samma energiåtgång. Elitsimmaren simmar alltså mer ekonomiskt och detta är säkert orsaken till att han eller hon blivit simmare.

Miyashitas studier stöddes av Jane Cappaert, USA. Hon leder nu verksamheten i US-training Center i Colorado sedan John Troup hoppat av. Detta senare efter hård kritik från de amerikanska simtränarna.

Jane Cappaert och John Troup kunde visa att eliten skilde sig från dem som inte var lika bra i

1. *De var större och längre.*
2. *Hade längre amrtagslängd.*
3. *Behövde använda lägre styrka, d v s de hade högre effektivitet.*
4. *Bättre "body-stretching".*

Jan Coppaert hade analyserat med videokameror bana fyra vid VM i Perth och OS tidigare och kunde visa många intressanta kurvor.

DET KINESISKA KONCEPTET

Av övriga inbjudna föreläsare kan noteras Zhou Ming från Kina, ansvarig tränare för Kinas sprinters. Han höll två föredrag; dels om höghöjdsträning och dels om träningsfilosofin. Beträffande höghöjdsträningen så har den beskrivits i Simsport tidigare i samband med rapporten från Kyoto 1993. Ming hade många hypoteser om varför, hur etc. Intressant var en kommentar jag hörde efteråt från tysk sida. I nya Tyskland har nu de gamla DDR-tränarna mer och mer tagit över.

De ville ha och fick också höghöjdsläger inför VM i Rom. Enligt tyskarna ledde detta till mycket dåliga resultat och förklaringen skulle vara att höghöjdsträning inte är effektivt utan anabola steroider.

Må vara hur som helst med det. Frågan om nytta eller onyttan av hög-höjdsträning har blötts och stötts i svensk idrott länge. Ledande svenska fysiologer är tveksamma till höghöjdsträning.

Det kinesiska konceptet innefattade några viktiga punkter. De hade konstaterat att yngre visade bättre svar än äldre. Därför börjar de nu med höghöjdsträning i 10-11 års ålder. Perioden man skall vistas på hög höjd är idealiskt 20-22 dagar. Under denna tid var det viktigt att anpassa träningen så att simmarna i början fick möjlighet till acklimatisering. De styrde fart och intensitet med laktat.

"aminosyro-preparaten på väg tillbaka"

Alla simmarna skulle vara ordentligt konditionstränade innan. Om inte lyckades inte höghöjdsträningen.

Denna indelas för övrigt i flera olika mikrocykler på ett par dagar vardera. Efter det man jämfört höghöjdsträningen behövs två veckor för återhämtning med mycket litet träning. Sedan högintensitetsträning under tio dagar och därefter tre och en halv veckas toppning.

De tränade mycket styrka på hög höjd.

Ett höghöjdsprogram kan se ut så här.

1. *Adaptionsfas 3 dagar 3.600 m Intensitet medium*
2. *Kondition 3 dagar 4.800 m Medium Laktat <4 mmol*
3. *Special kondition 3 dagar 4.800 m Hög Laktat 4-8 mmol*
4. *Blandning 3 dagar 4.500 m Högre >8 mmol*
5. *Samma 3 dagar 4.500 m Högst*
6. *Tävlingshastighet 3 dagar 4.200 m Låg intensitet*
7. *Adaption 3 dagar 3.600 m*

Vissa dagar tränade de bara en gång om dagen i vatten. Andra dagar två gånger. Målsättningen var att träna

1. *Så att de inte fick muskelproblem*
2. *Behålla förhållande armtagslängd/armtagsfrekvens, d v s simma med samma teknik*
3. *Öka viloperioderna.*

Ming poängterade flera gånger hur viktigt det var med återhämtningsperioderna. Träningsintensiteten ökades gradvis och i takt med att simmarna blev höghöjdsacklimatiserade.

Beträffande simhastigheten så måste den hållas långsammare. På 100 m innebar det 1-2 sekunder långsammare och på 200 m 6 sekunder.

Träningen skulle i början bestå mer av volym för att senare bestå mer av intensitet.

Ming poängterade följande:

1. Simmaren måste vara bra tränad före höghöjdsträningen.
2. Undvika sjukdom på hög höjd.
3. Inte köra för hårt på hög höjd.
4. Kolla alla simmare med laktat och styra hastigheten efter resultaten.
5. Om för hög höjd laktatmodifiera träningen för den simmaren.
6. Viktigt med mycket sömn.
7. Återhämtningsperioderna viktiga, längre än på havsnivå.
8. Öka viloperioderna.

SENSATIONELLA AVSLÖJANDEN

En annan bra föreläsare var Oded Bar-Or, tidigare i Israel nu i Kanada. Han talade om träning av unga respektive hur unga utvecklas.

Eftersom detta är mitt eget fält kunde jag snabbt konstatera att han inte

hade något nytt att komma med. Han stressade igenom det som så väl framgår av rapporten från Idrottens Forskningsråds konferens på Bosön och som finns rapporterat i Barn-Ungdom och Idrott, som kan inhandlas från RF.

Bar-Or rekommenderade att

1. *Undvik specialisering före puberteten.*
2. *Ta hänsyn till barns låga anaeroba kapacitet.*
3. *Tillåt pojkar och flickor att träna tillsammans.*
4. *Barn behöver inte så långa viloperioder. De återhämtar sig snabbare.*
5. *Styrketräning kan genomföras men var försiktig.*
6. *Barn behöver längre acklimatisering till varmt eller kallt klimat.*
7. *Undvik dehydrering, d v s vattenförluster, främst vid träning i varmt klimat.*
8. *Barn tål kortare exponering i kallt vatten.*

En annan toppföreläsare var David Cowan från England. Han förestår det engelska dopinglabbet i Chelsea. Cowan talade om "Drug use and detection - Implications for training".

Han påpekade att möjligheten att påvisa doping beror på två viktiga faktorer. Den ena är analysmetodens känslighet, den andra substansens halveringstid. D v s hur fort den försvinner ut kroppen.
Som exempel på anabola steroider som finns kvar länge nämnde han Nandrolon och Testosteron. Exempel på de som försvinner fort är de vattenlösliga steroiderna,
t ex Turinabol, som DDR använde. Den försvinner på mindre än tre dagar.
Cowan pratade också om filosofin om varför en substans bör vara förbjuden. Enligt honom och den åsikten delar jag, så bör bara substanser som ökar prestationsförmågan förbjudas, liksom de som leder till missbruk, knark t ex.

Tyvärr lever inte Internationella Olympiska Kommittén efter detta. Därför vår otympliga dopinglista
Vad Cowan inte sa är de mycket intressanta aspekter som finns om Dihydrotestosteron, DHT. Denna naturligt förekommande anabola steroid kan man inte direkt påvisa bruk av.
Cowan har dock en metod som kan säga att en person har använt tillförsel av DHT. Det pågår diskussioner inom IOK:s Medicinska kommitté i detta ärende. Om Cowans testmetod accepteras och dess utslag juridiskt acepteras kan sensationella avslöjanden bli följden. Inte bara i framtiden utan även retroaktivt.

MKK
MS LSS

Malmö Kappsimningsklubb är sedan 1982 en av Sveriges mest framgångsrika sim- & hoppföreningar.
Ett stort antal OS-, VM- och EM-simmare har genom åren fostrats i våra träningsgrupper.
För att fortsätta utveckla våra simmare och vår förening söker vi nu en

•CHEFSTRÄNARE•

med huvudansvar för vår tävlingsverksamhet.

Din främsta uppgift blir att ansvara för vår elitsatsning.
Du skall ha dokumenterad tränarutbildning och erfarenhet av träning av simmare på SM- och JSM-nivå.
Känner Du dessutom att Du kan inspirera våra övriga tränare och tillsammans med dem utveckla vår ungdomssimning har Du goda förutsättningar att uppfylla våra önskemål.
Du får möjligheten att tillsammans med våra övriga tränare arbeta med ett brett material och med utmärkta träningsmöjligheter.

Stämmer ovanstående in på Dig vill vi gärna träffa Dig och se om Dina ambitioner överensstämmer med våra målsättningar.

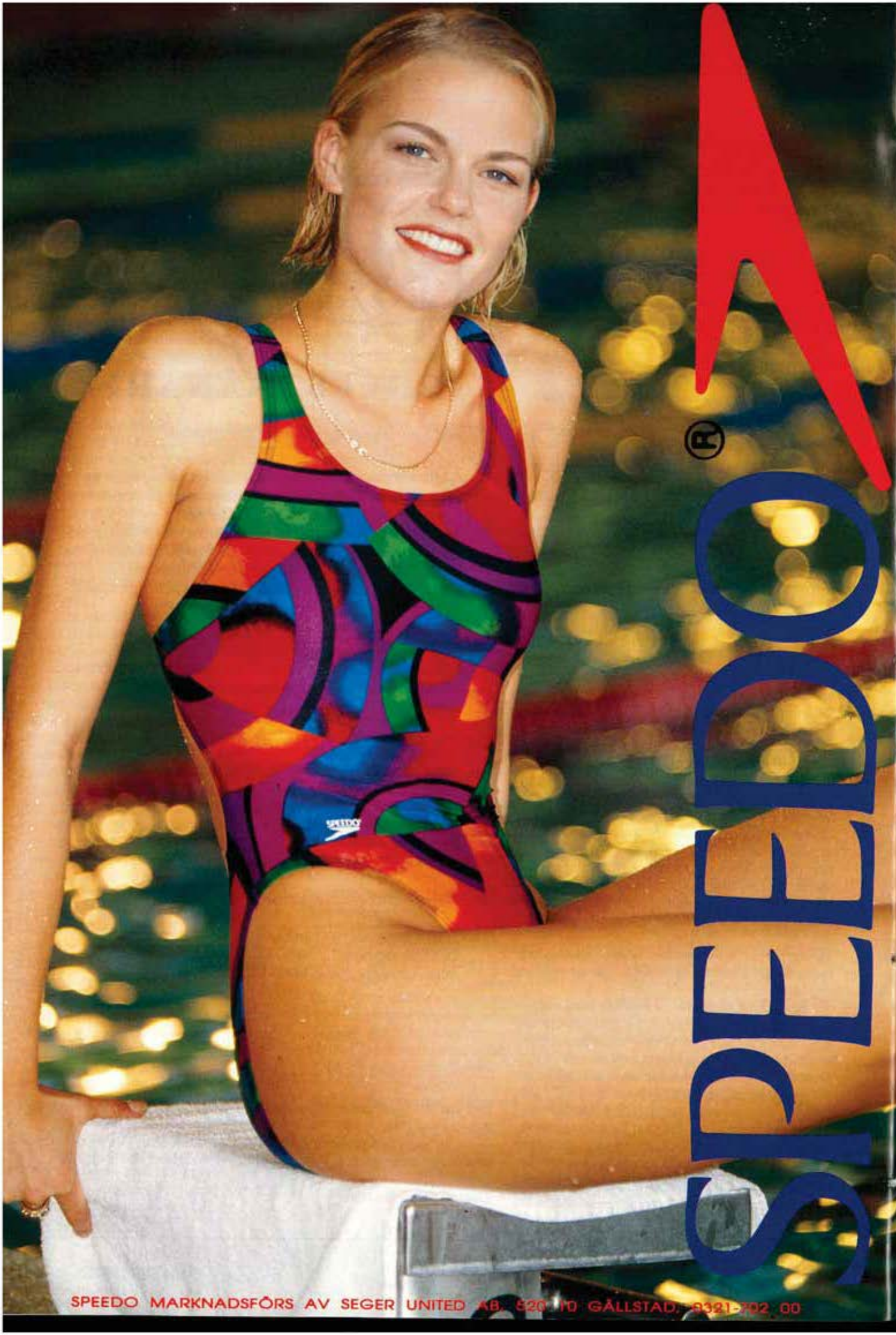
Skriv några rader om vem Du är, vad Du vill och vilka "krav" Du ställer. Skicka Din ansökan snarast, dock senast 15/12, till:
Malmö Kappsimningsklubb
att: Leif Svensson, ordf.
Banérsgatan 2 A
211 48 MALMÖ

Tillträde efter överenskommelse.

Frågor angående tjänsten besvaras av:
Leif Svensson (ordf.) -040-27 02 30 eller
Johan Lindberg (konsulent) - 040-12 23 86

Det var ett givande symposium i Atlanta. Tråkigt bara att inte fler tränare var där.
Finland hade fem personer på plats, Danmark fyra, Island en, Norge ingen och Sverige två. Förutom mig var Magnus Kjellberg där.

Bengt O. Eriksson


SPEEDO®
SPEEDO MARKNADSFÖRS AV SEGER UNITED AB, 820 10 GÄLLSTAD, 0321-702 00

Med Holland och Pieter mot -96

Bordet skakar och det är svårt att få bokstäverna på rätt plats. Sitter på tåget på väg hem från tyska lagjuniormästerskapen i Essen och försöker utnyttja tiden till att skriva ner mitt månatliga bidrag till Simsport. Redaktören har ringt och sagt att deadline är i morgon.
Men jag har haft mycket att stå i den sista tiden. Då hjälper det när man har lite framgångar och får uppskattning från sitt simmargäng.

Tyska lagmästerskapen för juniorer är en härlig tävling med toppenstämning. Vi simmar 4x100 m i alla simsätt samt 4x100 m medley. Tiderna från samtliga lagkapper läggs ihop, snabbaste tid vinner. Det gäller att simmarna är väldigt allround eller att man har ett mycket stort antal simmare i klubben.

Vi vann äldre juniorklassen, födda 1978-1975, med sex killar, fyra sekunder före Wurzburg, trots att en av våra fjärilsimmare valde att operera bort sin blindtarm i stället för att bli tysk mästare i Essen.

Han ville inte tro mig när jag berättade historien om simmaren som opererade sin blindtarm och ändå lyckades vinna OS-guld.

Tjejerna behövde bara fem simmare för att vinna med 25,5 sekunder över Chemnitz, f d Karl Marx Stadt. Även de i äldsta klassen.

Analys i rännan. Inge de Brujin och Pieter van der Hoogenband

POLOPROGRAMMET 94-95

Nu har polon startat säsongens seriespel. Det finns en del nyheter denna säsong. Polokommittén har beslutat införa kvartsfinalspel i elitserien, herrar och damer. Efter pololedakonferensen har PK beslutat att finalspelen skall spelas så här:

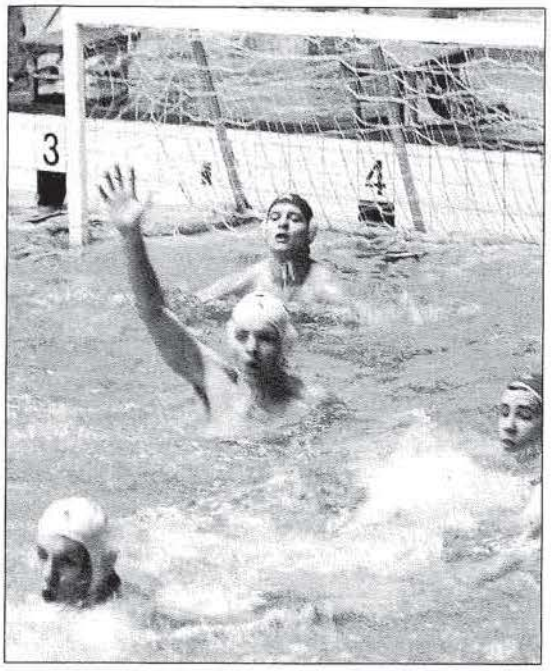
	Herrar	Damer
Kvartsfinal	28-30/4	18-19/3
Semifinal	12-14/5	29-30/4
Final 1 -	13/5	
Final 2+3 -	20-21/5	
Final 1+2+3	19-21/5	

Kvartsfinalerna spelas enligt följande:
3:an - 6:an
4:an - 5:an

Matcherna spelas i bäst av tre. 3:an och 4:an har favör av hemmaplan i en eventuellt tredje avgörande match.
I semifinalen möts 1:an i elitserien och vinnaren i matchen 4:an - 5:an. 2:an i elitserien möter vinnaren i matchen 3:an - 6:an.

Finalerna för JSM, PSM A, PSM B spelas den 25-28 maj. Arrangör utses av PK efter ansökan från deltagande lag.

PK



Spelprogram vattenpolo

Elitserien, damer
3/12
15.30 Lugi - S 02
16.00 SPIF - Hellas
17.00 Neptun - Solna
4/12
16.00 SPIF - Solna
17.00 Hellas - Neptun
17.30 Laxen - S 02
10/12
15.30 Lugi - Laxen
16.00 Neptun - SPIF
17.00 Hellas - Solna
11/12
20.00 Solna - Hellas
17/12
14.00 Hellas - Laxen
18/12
16.00 Solna - Laxen

14/1
16.00 Solna - Lugi
16.30 S 02 - Neptun
15/1
14.00 Hellas - Lugi
16.30 S 02 - SPIF

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



Inge de Bruijn

DET LILA EXTRA

Trots att många anser mig vara en stor individualist, eftersom jag inte riktigt passar in i den vanliga kakformen, så har jag haft mina roligaste framgångar med lag.
Simning är ju en väldigt gruppbetonad men individuell idrott. Det kanske låter lite förmätet när jag talar om lag efter Sveriges VM-guld i somras, men även i de bästa gäng finns utrymme för förbättringar.
En positiv harmonisk miljö är en självklar ingrediens i framgångens gryta, men ofta är det det där lilla extra som gör skillnaden. Någon ploj, gimmick som knyter gänget samman och ger en större känsla av samhörighet.
Det är bl a därför vi har klubboveraller, badmössor och sådant.
Inför tävlingarna i Essen sa jag till mina elva simmare att om de slår tolv personliga rekord får de träningsledigt på måndagen.
Efter första dagen och elva "pers", dök hela gänget upp vid frukosten i morse med LILA hår! Snacka om ett unisont gäng. Röda overaller och lila hår. Vackert är det inte men det är lätt att hitta "sina" simmare i mängden.
Fråga mig inte vad deras föräldrar kommer att tycka men 21 personliga rekord och två guldpokaler lindrar nog chocken.
Då är jag mer orolig för vad Ann kommer att säga om mitt lila skägg.
Med ett så peppat gäng var jag tvungen att göra en solidarisk handling. Man kan inte bara begära och ta här i livet. Man får även ge.

ALLA TILLSAMMANS

Under våra år i Tokyo lärde vi oss ytterligare vilken vikt laganda och samstämmighet i en grupp har. Inget företag eller lag kan bli riktigt framgångsrikt om inte alla kämpar åt samma håll.
Det är lätt att skratta åt japaners märkvärdiga sätt men skrattet fastnar i halsen när man ser deras ekonomiska utveckling.
Som chef i Japan för en klubb och sportanläggning med 40 medarbetare, fick jag erfara att inte förrän alla var övertygade om ett beslut kunde beslutet tas. En tidsödande process men när väl alla är överens har man en stark grupp som kämpar åt samma håll för samma mål.
Ett arbetssätt som självklart passar bra i idrott.
Efter magplasket vid VM i Rom försöker nu Hollands landslag att hitta sätt att motivera tränare och simmare att jobba hårdare och mer målinriktat.
Ett sätt är att åka till Olympiastutzpunkt i Hamburg med högmotiverade simmare och tränare.
För ett par veckor sedan var de här med en trupp på 26 personer i sju dagar för att göra hela vårt testprogram och för att träna. Det blev en tuff vecka för alla. För simmare och tränare men även för oss här på Olympiastutzpunkt. Enbart startanalysen för alla tog en hel dag.

FÅ GUMMOR UR LÅDAN

Landslagstränarna René Dekker, bror till Ron bröstsimmaren numera sprintern, och Ad Roskam var nöjda med arbetet och vi har redan bestämt nya datum till våren. De försöker nu förnya landslaget och sålla ut de simmare och tränare som inte är villiga att satsa riktigt.
René och Ad menar att problemet egentligen inte ligger hos simmarna. Det finns många simmare i Holland som vill satsa men deras tränare håller dem tillbaka och säger att de inte behöver t ex morgonträna.
Ad Roskan har en heltidsanställning i förbundet, René Dekker en halvtid som kanske blir heltid 1995. Dessutom finns en 33-procentig tränartjänst.
De har tillsammans lagt upp planeringen inför nästa säsong. Nyårsläger på Kanarieöarna, höghöjdsläger till våren, kortbanesäsongen satsar de inte på. De tar ut EM-truppen efter flera tävlingar under året, en modell som även Sverige använder, men de simmare som t ex är uttagna på hösten måste under hela året prestera respektabla resultat. Något jag anser att även vi svenskar bör kräva av de svenska simmarna.
För det är få simmare som under hela året "legat under isen" som på mästerskapet dyker upp som gumman eller gubben ur lådan och smäller till vid exempelvis VM.
Undantagen bekräftar regeln men generellt kan man kräva en indikation på att simmaren är på rätt kurs.
För det krävs kommunikation med simmare och tränare under hela året.

"en tuff vecka"

FLYGANDE HOLLÄNDAR'N

Nu skall jag berätta om en ursympatisk kille som jag hade nöjet att kommunicera med den vecka som Holland var här. Pieter van den Hoogenband vann i somras tre guld på EJM i Tjeckien. Han är född 1978 och simmarhollands stora hopp men tar det med stort lugn. Han är cool. Hans personliga rekord är 50.85 - 1.52.47 - 3.56.44 och han representerar PSV Eindhoven. Ja, just det, de spelar fotboll också.
När han inte tränar simning lyssnar han på Pearl Jam Soundgarden och äter pizza. Han var överraskad av sina resultat i somras och siktar på B-final på 400 m fritt vid EM i Wien. OS vill han inte ens tänka på. (Philips SV är väl världens bästa korplag.)
Alltså en lugn kille som tar en sak i taget. Inte helt olik Sveriges och världens bäste simmare, Anders Holmertz.

Och gör Pieter för holländsk simning hälften av vad Anders gjort för svensk, kan holländarna skatta sig lyckliga. För laget i all ära. Utan en ledare är det inte mycket värt.

Lycka till i vinter med tävling och träning

Glen

28/1
14.00 SPIF - Laxen
15.00 Neptun - Hellas
16.00 Solna - S 02
29/1
16.00 Neptun - Laxen
17.00 Hellas - S 02
20.00 Solna - SPIF
4/2
09.30 Laxen - Lugi
8/2
20.00 SPIF - Neptun
11/2
15.30 Lugi - SPIF
16.30 S 02 - Hellas
18.00 Laxen - Neptun
12/2
14.30 Lugi - Neptun
16.30 S 02 - Solna
16.30 Laxen - SPIF
18/2
15.00 Hellas - SPIF
16.00 Neptun - Lugi
19/2
14.00 SPIF - Lugi
20.00 Solna - Neptun
4/3
16.30 S 02- Laxen
5/3
16.30 S 02 - Lugi

11/3
15.30 Lugi - Hellas
16.00 Neptun - S 02
18.00 Laxen - Solna
12/3
14.00 SPIF - S 02
14.30 Lugi - Solna
16.30 Laxen - Hellas

Allsvenskan, herrar
9/11
20.20 Järfälla S - Västerås SS
12/11
14.00 SKK - Ronneby SS
15.00 SPIF - Ran
16.00 Hellas - LASS
13/11
14.00 SKK - Ran
15.00 SPIF - Ronneby SS
16.00 Hellas - Västerås SS
17.30 Järfälla S - LASS
26/11
12.30 Ran - Järfälla S
12.30 LASS - SPIF
16.15 Västerås SS - SKK
16.15 Ronneby SS - Hellas
27/11
12.30 Ran - Hellas
12.30 LASS - SKK
16.15 Ronneby SS - Järfälla S
16.15 Västerås SS - SPIF
29/11
20.00 SKK - Järfälla S
3/12
14.00 SKK - Hellas
15.30 LASS - Ran
16.15 Västerås SS - Ronneby SS
4/12
15.00 SPIF - Hellas
15.30 LASS - Ronneby SS
16.15 Västerås SS - Ran
8/12
20.00 SPIF - Järfälla S
10/12
14.00 SKK - SPIF
15.00 Hellas - Järfälla S
16.15 Ronneby SS - Ran
16.15 Västerås SS - LASS

14/1
15.00 Ran - LASS
16.15 Ronneby SS - Västerås SS
15/1
15.00 Ran - Västerås SS
16.15 Ronneby SS - LASS
21/1
15.00 Ran - SPIF
15.30 LASS - Järfälla S
16.15 Västerås SS - Hellas
16.15 Ronneby SS - SKK
22/1
15.00 Ran - SKK
15.30 LASS - Hellas
16.15 Ronneby SS - SPIF
16.15 Västerås SS - Järfälla S
4/2
14.00 Hellas - Ronneby SS
15.00 SKK - Västerås SS
16.00 SPIF - LASS
18.30 Järfälla S - Ran
5/2
14.00 Hellas - Ran
15.00 SPIF - Västerås SS
16.00 SKK - LASS
17.30 Järfälla S - Ronneby SS
8/2
20.20 Järfälla S - SPIF
11/2
14.00 Hellas - SKK
12/2
14.00 Hellas - SPIF
17.30 Järfälla S - SKK
15/2
20.20 Järfälla S - Hellas
18/2
14.00 SPIF - SKK
15.00 Ran - Ronneby SS
15.30 LASS - Västerås SS

Ge diplom till alla som kämpat!

Alla behöver vi beröm. För att vi gjort någonting bra, kanske bäst.

Ett diplom eller intyg stimulerar till fortsatt träning och utveckling. Gör att man orkar hålla på ett tag till, även om det tar emot ibland. Det är också roligt att ha kvar som minne.

Ring eller skriv till Esselte Blankettförlag, Box 1379, 171 27 Solna, tel. 08-734 39 42 och beställ vår folder, där du även hittar diplom för andra idrotter. Diplomen finns i bok- och pappershandeln.



SE HIT OCH BESTÄM SJÄLV!

I denna Simsport finns flera småannonser från några av Simförbundets föreningar. Annonserna informerar om tävlingar, tjänster och en del tackar helt enkelt för i år och önskar trevliga kommande helger. Här nedan ser du ett annat exempel på hur rutan 90x60 cm kan användas och det finns många, många fler sätt för en förening att berätta om ... Just det. Bestäm själv.
Simförbundets föreningar betalar 500 kronor för en sådan ruta. Det är allt. Skicka oss ert manus så gör vi i ordning annonsen efter era önskemål. Innehållet bestämmer ni givetvis själva, flera exempel finns i detta nummer. Det enda vi ber om är att innehållet följer normala annonsregler. Konstigare är det inte.
500 kronor som kan ge er flerfalt igen. Simsport kommer med tio nummer 1995, i mitten av varje månad från januari t o m juni och sedan med fyra nummer under hösten. Ert manus behöver vi ha före den 25 i månaden för att annonsen skall komma med i mitten av nästa månad.

Välkomna med er annons.

Obs!

SWIM MEET

19-21 MAJ 1995
BURLÖVSBADET • ARLÖV

SK Sydsim & Malmö KK tillsammans med Obs! har härmed nöjet att inbjuda er till första upplagan av Obs! SWIM MEET. Tävlingen ersätter Eiser Cup och Malmö Meet fr.o.m. 1995.
Obs! SWIM MEET avverkas i Burlövsbadets 50 meters bassäng den 19-21 maj 1995.
Vår målsättning är att göra ett förstklassigt arrangemang för senior-, junior- och ungdomssimmare med försök och final.
1995 är Obs! SWIM MEET en av två uttagningstävlingar för ungdoms OS.
Åldersklasserna för ungdoms OS är pojkar födda 1980 o. sen. samt flickor födda 1982 o. sen.

Fredag 19/5	insim 16.00	start 17.30
Lördag 20/5	insim 07.30/15.00	start 09.00/16.30
Söndag 21/5	insim 07.30/15.00	start 09.00/16.30

	DAMER	HERRAR
A	-78 o.tidigare	-77 o .tidigare
B	-79 / -80	-78 / -79
C	-81 o. senare	-80 o. senare

Samtliga klasser simmar följande distanser i försök och final:
50, 100, 200, 400 frisim
100, 200 bröstsim
100, 200 ryggsim
100, 200 fjärilsim
200 medley
Dessutom simmas 800/1500 frisim och 400 medley i öppen klass med direkt final.
I dessa grenar är deltagarantalet begränsat till 16 simmare/gren.
I försöken seedas simmarna endast efter anmälningstid. Till final kvalificerar sig de åtta bästa simmarna i respektive klass (A, B, C).

De tre första i varje gren & åldersklass erhåller priser från vår sponsor Obs! stormarknad, Burlöv

Vi kan ordna mat & logi i olika prisklasser. Ring oss på telefon 040-12 23 86 så berättar vi mer.

Ytterligare information lämnas på tel. 040-12 23 86 eller fax 040-23 65 75

Varmt välkomna !

Obs!
STORMARKNADEN
BURLÖV

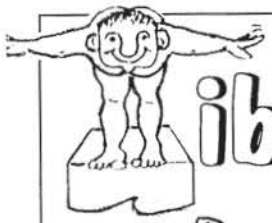
SK Sydsim ***Malmö KK***

Lägligt?

Vintern är en bra tid att planera sommarens aktiviteter. Det är därför Simsport har flera "lägerannonser" i detta nummer. Vi vet att de som informerar om sina möjligheter att arrangera träningsläger för simklubbar är seriösa och duktiga på just detta. De har gjort det förr.

1995 blir också ett spännande Simsportår.
Det kommer att hända en hel del. Vi är därför glada att se dig som prenumerant även då. Du skall också ha stort tack för att du varit med oss under 1994. Tack för alla glada tillrop och tack för konstruktiv kritik. Vi hade inte klarat oss utan dig. Det hade inte svensk simidrott heller. För simning är inte bara en idrott - Det är ett sätt att leva. Glöm därför inte badandet och simningens mer njutningsfulla sidor. Särskilt viktigt efter njutningsfulla helger.

Tack för i år och välkommen 1995
Redaktionen



ibblebadet
Täby Sportcentrum

Varför inte ett träningsläger i Stockholmsregionen?

Förbered stundande mästerskapstävlingar hos oss!

50 m bassäng
27° i vattnet

Vi skräddarsyr Din klubbs önskemål beträffande:
• logi • mat • fritid • utflykter

Vi har i sportcentrum:
• gym • solarier • idrottshallar
• gräsytor • cafeteria

Utmärkta förbindelser med Stockholm.
Nära affärscentrum.
Bästa bokningstider: 28/5-14/7
7/8-21/8 (Vattenfestival)

Hör av Dig till:
Gunnar Fornander, Täby Sim 08- 768 63 27
Anita Sjöborg, Simhallen 08- 768 98 09
Receptionen, Täby Sportcentrum 08-768 98 09
fax: 08-768 48 13.

Träningslägger?

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

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 31Norrköping.
Eller ring 011-15 29 91.

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

Älvdalen

en bra bit Dalarna

Billigt boende 60:-per bädd

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

Allt nytt och fräscht samlat på ett ställe!

SIMHALLEN ÄLVDALEN

SIMLÄGER:
från 15:-
pass/deltagare

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

FRITID ÄLVDALEN

RANKING-20-BÄSTALISTA

Konstsim, säsongen 1993-1994

Seniortävlingar, figurer

	RM	TH	LSO	CT	SM	TOT
1. Sara Lindholm,	1	10	10	12	20	53
2. Karin Lobenius,	1	7	5	15	15	43
3. Monica Kristensson,	10	5	3	7	10	35
4. Helen Svensson,	7	3	7	3	5	25
5. Eva Johnsson,	0	0	0	10	12	22
6. Nadja Odenhage,	5	2	0	3	8	18
7. Cecilia Hellberg,	2	1	1	3	5	12
8. Christine Porsander,	1	1	1	3	5	11
9. Helena Hellman,	1	1	1	3	5	11
10 Lisa Limell,	1	1	1	3	5	11
11 Ulrika Westesson,	0	1	1	3	5	10
12 Helen Porsander,	0	1	1	3	5	10
13 Åsa Gidsäter,	0	1	1	3	5	10
14 Linda Örtegren,	0	1	1	3	5	10
15 Emma Lundberg,	0	1	0	3	5	9
16 Stella Lindstam,	0	1	0	3	5	9
17 Evelina Skjutare,	0	1	0	3	5	9
18 Karolina gustavsson,	0	1	0	3	5	9
19 Helen Bromander,	0	1	0	3	5	9
20 Emma-Nora Låstbom,	0	0	1	3	5	9

RM, Riksmästerskap 1993
TH, Trygg Hansa 1993
LSO, Ludvika Synchro Open 1994, elitklassen
CT, Catalina Trofé
SM, Svenska Mästerskapen öppna 1994

KONSTSIM

Trygg-Hansa Synchro 5-6 november 1994, Göteborg

Solo
1. Karin Lobenius, Örebro SA, 172.182
2. Helen Svensson, S 02, 163.563
3. Nadja Odenhage, Fagersta SK, 153.863
4. Linda Örtengren, Växjö SS, 149.990
5. Ilrika Westesson, S 02, 146.196
6. Annelie Sjölund, Järfälla S, 143.567
7. Helene Porsander, Örebro SA, 139.534
8. Eva Ahlm, S 02, 131.937

Par
1. Helen Svensson/Ulrika Westesson, S 02, 154.193
2. Lisa Limell/Cilla Hellberg, Borlänge SS, 148.682
3. Annelie Sjölund/Karin Letzler, Järfälla S, 143.044
4. Åsa Gidsäter/Eva Ahlm, S 02, 132.710
5. Mira Joutsen/Mette Laakso, Synchro Espoo FIN, 129.862

Lag
1. S 02, 142.078, Helen Svensson, Ulrika Westesson, Åsa Gidsäter, Eva Ahlm.

KONSTSIM

Nordiska Junior Mästerskap, 28-29 oktober, Odense, DEN

Solo
1. Annelie Sjölund, SWE, 140.09
2. Karoline Gustavsson, SWE, 139.63
3. Maiju Livanainen, FIN, 128.28
4. Stine Thomsen, DEN, 120.54
5. Maiju Laakso, FIN, 120.29
6. Silje H Rafaelsen, NOR, 108.07
7. Trine Sövsö, DEN, 106.04
8. Åse Valsö, NOR, 92.67

Par
1. Annelie Sjölund/Karin LEtzler, SWE, 139.438
2. Camilla Markvorsen/Kathrine Kjeldtoft, DEN, 123.47
3. Dorte Balsved/Trine Jensen, DEN, 119.607
4. Irene Berge/Anika Valsö, NOR, 100.15

Utom tävlan
Sally Möller/Karen Dalsgaard, DEN, 120.035

Lag
1. Norge, NOR, 99.059, C Hilland, I Berge, Å Valsö, S H Rafaelsen, C Hille, A Valsö.

VATTENPOLO

Svenska Cupen, herrar.
8-9 oktober 1994, Stockholm

Gruppspel

A

SKK - Ran	11-4
Ran - Ronneby SS	8-7
SKK - Ronneby SS	23-9

1. SKK	2	2	0	0	34-13	4
2. Ran	2	1	0	1	12-18	2
3. RSS	2	0	0	2	26-31	0

B

SPIF - LASS	23-1
LASS - Karlstads SS	3-9
SPIF - Karlstads SS	20-2

1. SPIF	2	0	0	4	3-3	4
2. KSS	2	1	0	1	11-23	2
3. LASS	2	0	0	2	4-31	0

C

Hellas - Järfälla S	7-4
Västerås SS - Falu SS	24-1
Väsrerås SS - Hellas	10-4
Järfälla S - Falu SS	10-4
Västerås SS - Järfälla S	13-7
Hellas - Falu SS	14-6

1. VSS	3	3	0	0	47-12	6
2. Hellas	3	2	0	1	25-20	4
3. JS	3	1	0	2	21-24	2
4. FSS	3	0	0	3	11-48	0

D (Utslagning)

SKK - KSS	24-4
VSS - Ran	7-6
efter förlängning	
SPIF - Hellas	13-9

E

Ronneby SS - LASS	13-1
Järfälla S - Ronneby SS	8-4
Järfälla S - LASS	17-3
Falu SS - Ronneby SS	6-7
Falu SS - LASS	14-4
Järfälla S - Falu SS	10-4

Slutplacering

1. JS	3	3	0	0	35-11	6 (7)
2. RSS	3	2	0	1	24-15	4 (8)
3. FSS	3	1	0	2	24-21	2 (9)
4. LASS	3	0	0	3	8-44	0(10)

F

KSS - Ran	4-18
Ran - Hellas	6-8
KSS - Hellas	4-22

1. Hellas	2	2	0	0	30-10	4 (4)
2. Ran	2	1	0	1	24-12	2 (5)
3. KSS	2	0	0	2	8-30	0 (6)

G

SKK - Västerås SS	12-10
SPIF - Västerås SS	20-8
SKK - SPIF	13-8

1. SKK	2	2	0	0	25-18	4 (1)
2. SPIF	2	1	0	1	28-21	2 (2)
3. VSS	2	0	0	2	18-32	0 (3)

SOLAR SWIM SPORT
Wherever you are!

UGGLEBADET

Förlägg träningslägret till underbara UGGLEBADET i Perstorp.



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

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



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

RING OCH BOKA SÅ SNART DU KAN.
VÄLKOMNA!!

SIMNING

Grand Prix 1,
samt kval till Sprint-EM,
19-20 november 1994,
Helsingborg, 25 m

Damer
50 m fritt
1. Linda Olofsson, Sundsvalls SS, 26.19
2. Helena Åberg, Helsingborgs S, 26.35
3. Johanna Sjöberg, Helsingborgs S, 26.40
4. Ellenor Svensson, Norrköpings KK, 26.64
5. Karin Holmstedt, S 02, 26.67
6. Victoria Gadd, Växjö SS, 26.71
7. Louise Jöhncke, Spårvägens SF, 27.51

100 m fritt
1. Johanna Sjöberg, Helsingborgs S, 56.56
2. Ellenor Svensson, Norrköpings KK, 56.83
3. Helena Åberg, Helsingborgs S, 57.50
4. Victoria Gadd, Växjö SS, 58.51
5. Lisa Lönn, Södertälje SS, 58.72
6. Linda Olofsson, Sundsvalls SS, 58.75
7. Britt-Louise Fahlberg, Sundsvalls SS, 58.98

200 m fritt
1. Malin Nilsson, Malmö KK, 2.02.34
2. Louise Jöhncke, Spårvägens SF, 2.04.89
3. Helen Svensson, Malmö KK, 2.06.33
4. Åsa Sandlund, LASS, 2.06.45
5. Ulrika Ralle, SK Poesidon, 2.07.74
6. Britt-Louise Fahlberg, Sundsvalls SS, 2.08.79
7. Anna Pettersson, LASS, 2.10.20

400 m fritt
1. Malin Nilsson, Malmö KK, 4.17.41
2. Åsa Sandlund, LASS, 4.21.35
3. Helen Svensson, Malmö KK, 4.23.17
4. Charlotte Seidevall, SK Neptun, 4.25.34
5. Anna Pettersson, LASS, 4.26.81
6. Maria Eklöf, Växjö SS, 4.27.18
7. Cecilia Ström, LASS, 4.35.26

800 m fritt
1. Malin Nilsson, Malmö KK, 8.53.91
2. Åsa Sandlund, LASS, 8.57.28
3. Charlotte Seidevall, SK Neptun, 9.04.36
4. Anna Pettersson, LASS, 9.08.45
5. Ceclia STröm, LASS, 9.09.13
6. Annica Wallin-Gyökeres, Väsby SS, 9.09.89
7. Anneli Olsson, Skellefteå SK, 9.10.62

50 m rygg
1. Ulrika Jardfelt, Turebergs IF, 29.79
2. Louise Karlsson, Skärets SS, 29.95
3. Therese Alshammar, SK Neptun, 30.67
4. Karin Lärka, Täby Sim, 31.10
5. Annelie Johansson, Västerås SS, 31.14
6. Annika Lundmark, Gävle SS, 31.35
7. Nina Jonsson, MASS, 31.64

100 m rygg
1. Therese Alshammar, SK Neptun, 1.05.5
2. Magdalena Schultz, Södertälje SS, 1.05.6
3. Lisa Lundqvist, Jönköpings SS, 1.05.9
4. Karin Lärka, Täby Sim, 1.06.0
5. Annelie Johansson, Västerås SS, 1.06.3
6. Sofia Svensson, Eslövs SS, 1.06.7
7. Anna-Karin Rantzow, Södertälje SS, 1.07.3

200 m rygg
1. Louise Karlsson, Skärets SS, 2.17.80
2. Sofia Svensson, Eslövs SS, 2.19.19
3. Anna Nilsson, Södertälje SS, 2.19.42
4. Magdalena Scultz, Södertälje SS, 2.19.86
5. Linda Olsson, Norrköpings KK, 2.20.33
6. Marie Lindman, SK Neptun, 2.24.10
7. Sylvia Stefanic, Ljungby SS, 2.24.30

50 m bröst
1. Emma Igelström, Karlshamns SK, 32.10
2. Hanna Jaltner, Växjö SS, 33.34
3. Maria Östling, Mora SS, 33.75
4. Linda Björklund, Trelleborgs SS, 34.00
5. Annina Remaeus, Turebergs IF, 34.18
6. Michaela Rosenholm, Spårvägens SF, 34.35
7. Anna Kideborn, Helsingborgs S, 35.17

100 m bröst
1. Emma Igelström, Karlshamns SK, 1.11.00
2. Maria Östling, SS Mora, 1.11.35
3. Anna Jensen, Växjö SS, 1.12.79
4. Lena Eriksson, Spårvägens SF, 1.12.90
5. Michaela Rosenholm, Spårvägens SF, 1.13.12
6. Linda Björklund, Trelleborgs SS, 1.14.16
7. Angela Fox, Kristianstads SLS, 1.14.44

200 m bröst
1. Emma Igelström, KArlshamns SK, 2.31.29
2. Maria Östling, SS Mora, 2.32.84
3. Lena Eriksson, Spårvägens SF, 2.33.04
4. Anna Jensen, Växjö SS, 2.34.75
5. Angela Fox, KSLS, 2.39.76
6. Marie Lindeborg, Söderhamns SS, 2.41.68
7. Anna Kideborn, Helsingborgs S, 2.45.28

50 m fjäril
1. Johanna Sjöberg, Helsingborgs S, 28.54
2. Malin Strömberg, Ystads SS, 28.61
3. Linda Olofsson, Sundsvalls SS, 28.91
4. Ellenor Svensson, Norrköpings KK, 28.99
5. Anna-Karin Rantzow, Södertälje SS, 29.37
6. Victoria Gadd, Växjö SS, 29.87
7. Malin Svahnström, Väsby SS, 29.90

100 m fjäril
1. Malin Strömberg, Ystads SS, 1.02.52
2. Ulrika Wikström, Spårvägens SF, 1.03.12
3. Johanna Sjöberg, Helsingborgs S, 1.03.86
4. Malin Svahnström, Väsby SS, 1.04.92
5. Louise Jöhncke, Spårvägens SF, 1.05.10
6. Frida Johansson, Växjö SS, 1.05.34
7. Anna-Karin Rantzow,

AnkerSkogen Svømmehall og Idrettspark HAMAR NORGE
Tel. 00947-62-522035
Fax. 00947-62-535120
Till: Simmarnorden
Från: Ankerskogens Simhall
Nordens största inomhus simhall erbjuder:
* Utmärkta träningsförhållanden hela året i saltvatten
* Simning i 50m eventuellt 25m banor
* Simhopp, alla aktuella höjder, svikt /hopptorn
* Styrketräningsrum kan disponeras
* 33°C varmvattenbassäng kan disponeras efter överenskommelse
* Utomhus solplage med två 80m vattenrutschbanor
* Tennishall med 4 banor
* Minigolf
* Cafeteria med bra villkor för klubbar
Två glada nyheter:
Vid hyra av min. 25 timmar erhålles 20% rabatt på ordinarie hyrpriser
Hoppare:
Nu finns både bubbelanläggning under 3, 5, 7 och 10m.
Välkommen till Norges sim- och hoppeldorado!!

Wherever you are! SOLAR SWIM SPORT

Södertälje SS, 1.05.77

200 m fjäril
1. Pernilla Marcus, SK Neptun, 2.19.73
2. Malin Strömberg, Ystads SS, 2.20.36
3. Linda LArsson, LASS, 2.21.23
4. Malin Svahnström, VÄsby SS, 2.21.75
5. Anna Görtz, SK Poseidon, 2.22.04
6. Anneli Olsson, Skellefteå SK, 2.22.18
7. Linda KArlström, Norrköpings KK, 2.23.28

100 m medley
1. Ulrika Jardfelt, Turebergs IF, 1.02.88
2. Louise Karlsson, Skärets SS, 1.03.02
3. Lisa Lönn, Sädertälje SS, 1.06.27
4. Marie Ulfves, Västerås SS, 1.07.10
5. Anna Lohmann, Oskarshamns SS, 1.07.92
6. Charlotte Närwall, Malmö KK, 1.08.82
7. Anna Edvall, Sandviks IK, 1.12.32

200 m medley
1. Sofia Svensson, Eslövs SS, 2.21.65
2. Lisa Lönn, Södertälje SS, 2.22.17
3. Malin Nilsson, Malmö KK, 2.23.53
4. Anna Nilsson, Södertälje SS, 2.25.07
5. Anna Görtz, SK Poseidon, 2.25.73
6. Annika Lundmark, Gävle SS, 2.26.12
7. Frida Johansson, Växjö SS, 2.28.50

400 m medley
1. Anna Nilsson, Södertälje SS, 4.55.69
2. Malin Nilsson, Malmö KK, 4.56.82
3. Sofia Svensson, Eslövs SS, 5.01.85
4. Anna Edvall, Sandviks IK, 5.04.24
5. Anna Adolfsson, Härnösands SS, 5.08.13
6. Betty Hedman, Väsby SS, 5.08.59
7. Frida Johansson, Växjö SS, 5.10.08

Herrar
50 m fritt
1. Lars-Ove Jansson, Upsala S, 22.58
2. Joakim Holmqvist, Jönköpings SS, 22.75
3. Pär Lindström, Upsala S, 22.88
4. Zsolt Hegmegi, Jönköpings SS, 22.90
5. Fredrik Letzler, Spårvägens SF, 23.21
6. Christer Wallin, MASS, 23.28
7. Ola Fagerstrand, SK Sydsim, 23.71

100 m fritt
1. Fredrik LEtzler, Spårvägens SF, 50.20
2. Christer Wallin, MASS, 50.50
3. Lars-Ove Jansson, Upsala S, 51.31
4. Pär Lindström, Upsala S, 51.73
5. Ola Fagerstrand, SK Sydsim, 52.14
6. Dan Lindström, Växjö SS, 52.16
7. Conny Mattsen, SK Neptun, 52.24

200 m fritt
1. Tobias Marklund, Piteå Sim, 1.49.92
2. Fredrik Letzler, Spårvägens SF, 1.50.11
3. Anders Forsberg, SK Lödde, 1.53.79
4. Jesper Pietsch, Fagersta SK, 1.53.83
5. Johan Wallberg, Skara SS, 1.54.09
6. Conny Mattsen, SK Neptun, 1.54.23
7. Robert Löfström, Spårvägens SF, 1.54.49

400 m fritt
1. Mikael E Rosén, Sundsvalls SS, 3.55.87
2. Jonas Lundström, Södertälje SS, 3.58.59
3. Marcus Ahlström, SK Neptun, 2.58.78
4. Tony Lennartsson, Ängelholms SS, 3.58.37
5. Fredrik Engdahl, Malmö KK, 4.03.06
6. Conny Mattsen, SK Neptun, 4.07.19
7. Mathias Liljeblad, LASS, 4.09.95

Turistbyrå

Träna i Ronneby och segra i Sverige!

För att få ut maximalt av ett träningsläger krävs
- bra möjligheter till träning
- vila och återhämtning
- en rätt sammansatt kost
- trivsel och välbefinnande

Därför har vi komponerat detta **-Äta-Sova-Paket**

Vi erbjuder följande:

* Träna i Brunnsbadets bassäng *

* Bo i Karöns stugby med sjötomt! *

Detta förmånliga paket kostar endast **250:-/person** och dag.
(Träningshyra ingår ej).

Kontakta Ronneby Turistbyrå 0457/176 50 och säg att ni vill boka
Äta-Sova-Båt-Paketet för träningsläger

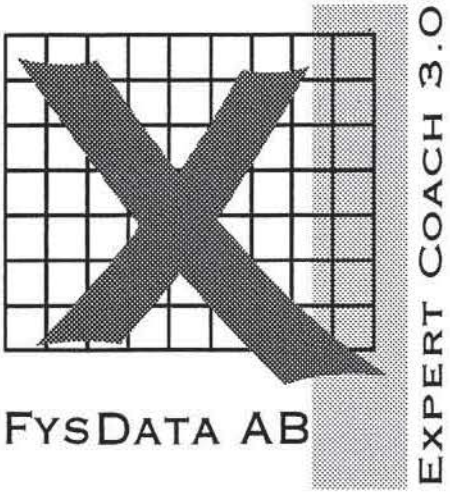
Vi ses i Ronneby- "Hjärtat i Sveriges Trädgård"!
VÄLKOMMEN

800 m fritt
1. Mikael E Rosén, Sundsvalls SS, 8.10.92
2. Jonas Lundström, Södertälje SS, 8.14.74
3. Marcus Ahlström, SK Neptun, 8.16.94
4. Tony Lennartsson, Ängelholms SS, 8.24.70
5. Fredrik Engdahl, Malmö KK, 8.29.25
6. Mathias Liljeblad, LASS, 8.33.13
7. Anders Forsberg, SK Lödde, 8.43.58

50 m rygg
1. Ola Söderholm, Norrköpings KK, 26.15
2. Zsolt Hegmegi, Jönköpings SS, 26.26
3. Andreas Dencker, Jönköpings SS, 26.32
4. Daniel Lönnberg, Växjö SS, 26.40
5. Pär Gustavsson, Ängelholms SS, 26.81
6. Klas Lindfors, SK Neptun, 27.16
7. Peter Pärlklo, SK Neptun, 27.45

100 m rygg
1. Daniel Lönnberg, Växjö SS, 56.20
2. Zsolt Hegmegi, Jönköpings SS, 56.67
3. Andreas Dencker, Jönköpings SS, 56.95
4. Daniel Carlsson, Väsby SS, 57.25
5. Pär Gustavsson, Ängelholms SS, 57.70
6. Tobias Marklund, Piteå Sim, 58.08
7. Martin Svensson, Jönköpings SS, 58.09

200 m rygg
1. Tobias Marklund, Piteå Sim, 2.02.01
2. Daniel Carlsson, Väsby SS, 2.04.59
3. Pär Gustavsson, Ängelholms SS, 2.04.90
4. Martin Svensson, Jönköpings SS, 2.05.86

DATORPROGRAMMET
FÖR SERIÖSA SIMTRÄNARE


FYSDATA AB
Återförsäljare:
AM Konsult & Trading
Magnus Anderberg
Tele 040-97 73 16
Fax 040 97 17 88
PLANERING UTVÄRDERING
TRÄNING TESTER TÄVLING

5. Nicklas Åhlin, Sundsvalls SS, 2.06.79
6. Johan Andersson, Ängelholms SS, 2.07.10
7. Joakim Ohlsson, Södertörns SS, 2.09.72

50 m bröst
1. Patric Robertsson, Södertälje SS, 29.14
2. Joakim Holmqvist, Jönköpings SS, 29.24
3. Ola Frejd, SK Neptun, 29.45
4. Pierre Johansson, Kristinebergs SK, 29.48
5. Joakim Lundqvist, SK Poseidon, 30.18
6. Peter Hjers, Kristinebergs SK, 30.33
7. Arvid Bruhn, Spårvägens SF, 30.72

100 m bröst
1. Willy Ahlström, SK Neptun, 1.03.40
2. Peter Karlsson, Västerås SS, 1.04.18
3. Patric Robertsson, Södertälje SS, 1.04.39
4. Jimmy Svahnberg, S 02, 1.06.02
5. Pierre Johansson, Kristinebergs SK, 1.06.12
6. Joakim Lundqvist, SK Poseidon, 1.06.30
7. Niklas Göransson, SK Sydsim, 1.06.79

200 m bröst
1. Willy Ahlström, SK Neptun, 2.14.85
2. Peter Karlsson, VÄsterås SS, 2.17.98
3. Peter Aronsson, Spårvägens SF, 2.20.71
4. Jimmy Svahnberg, S 02, 2.20.84
5. Sverker Persson, Ängelholms SS, 2.23.69
6. Jan Björk, SK Neptun, 2.24.75
7. Tor Möller, Växjö SS, 2.26.75

50 m fjäril
1. Jonas Åkesson, Södertälje SS, 24.75
2. Ola Söderholm, Norrköpings KK, 25.16
3. Kenneth Nyman, Upsala S, 25.46
4. Dan Lindström, Växjö SS, 25.64
5. Ola Fagerstrand, SK Sydsim, 25.72
6. Daniel Carlsson, Väsby SS, 25.84
7. Christian Lindström, Turebergs IF, 26.02

100 m fjäril
1. Jonas Åkesson, Södertälje SS, 56.23
2. Kenneth Nyman, Upsala S, 56.69
3. Jonas Lögdberg, Täby Sim, 57.08
4. Christian Lindström, Turebergs IF, 57.09
5. Stefan Gullberg, SK Neptun, 57.25
6. Oscar La Fleur, SK Poseidon, 57.27
7. Daniel Carlsson, Väsby SS, 57.44

200 m fjäril
1. Johan Mattsson, SK Triton, 2.05.35
2. Stefan Gullberg, SK Neptun, 2.06.07
3. Nicklas Åhlin, Sundsvalls SS, 2.06.32
4. Jonas Lögdberg, Täby Sim, 2.08.03
5. Erik Rudfelt, SKK, 2.08.12
6. Oscar La Fleur, SK Poseidon, 2.08.37
7. Robert Dolama, Växjö SS, 2.11.10

100 m medley
1. Peter Haraldsson, Södertälje SS, 57.42
2. Ola Frejd, SK Neptun, 57.77
3. Pär Gustavsson, Ängelholms SS, 58.17
4. Nicklas Åhlin, Sundsvalls SS, 59.35
5. Johan Nyström, Skellefteå SK, 1.00.25
6. Fredrik Lundin, Ystads SS, 1.00.72
7. Joakim Dahl, Landskrona SS, 1.01.01

200 m medley
1. Ola Frejd, SK Neptun, 2.05.04
2. Fredrik Lundin, Ystads SS, 2.05.26
3. Peter Haraldsson, Södertälje SS, 2.05.83
4. Jon Lundqvist, SK Poseidon, 2.07.49
5. Johan Mattsson, SK Triton, 2.10.72
6. Urban Lindh, Karlstad SS, 2.11.67
7. Johan Nyström, Skellefteå SK, 2.11.71

400 m medley
1. Fredrik Lundin, Ystads SS, 4.22.46
2. Jon Lundqvist, SK Poseidon, 4.31.22
3. Stefan Selander, Ängelholms SS, 4.42.22
4. Karl-Johan Lentonsson, SKK, 4.50.34

Chrunaks chrönika



Hans Chrunak

Tänk om ...

- alla medlemmar i Spårvägen, Karlskrona, Borlänge, Mölndal plus lite andra simvänner i Sverige skulle skicka in ett vykort till Jerringpriset och där anmäla världsmästarna på 4x200 m fritt herrar. Vilken jättechans vi då skulle ha att få en förtjänt uppmärksamhet till svensk simning.

Tänk att ...

- det skall vara så svårt att få tränare att planera för en lång simkarriär. Visst finns det de som gör det men tyvärr är ni en minoritet.

Tänk efter ...

- innan det är för sent. Det gäller väl det mesta här i livet, inte minst i simlivet. En genomtänkt tävlingsplanering har mycket större chans att ge resultat än den vanligt förekommande "hitta på på väg till bassängen" varianten.

Tänk ...

- vad tiden går fort och så nära det är till nästa OS i Atlanta. Vill Du vara med, vill det till att använda tiden på bästa sätt.

Tänk vad ...

- roligt det skall bli på SM i januari. Nya personliga rekord, guld, silver och bronsmedaljer delas ut, täta finalsimningar med fullt ös på hejaklackarna. Tänk på det när du tränar.

Tänkte på ...

- Birger Buhre häromdagen. Vilken entusiasm, kunskapshunger och kreativitet det fanns när Birger ordnade clinics under 70-talet. Detta med anledning av att endast sex tränare anmälde sig till "Världsmästarclinicen", där Christer, Lasse, Tommy och Anders skulle underhålla en hel dag. Konstigt att fyra svenska världsmästare inte hade något att lära ut.

Tänkte inte på ...

- eller rättare sagt, hade väl glömt, hur högt glädjen står i tak när man vinner en "knattetävling". Där finns det inga gränser för äkta glädje. Vem vet vad den livliga fantasin har målat upp för bild i knattehuvudet. Kanske var det världsmästartiteln som erövrades på 100 m fritt med tiden 1.46.10.

Tänker ...

- nu sluta för den här gången och önska alla en skön jul och nyårshelg, samtidigt som jag påminner om 1995 års alla höjdpunkter: Simiaden, seriesim, USM, JSM, SM, World Cup, EM, VM så många godbitar och lite till, finns det i julklappssäcken. Se till att du är med.

Hans Chrunak

arena WATER AEROBIC CONVENTION_95

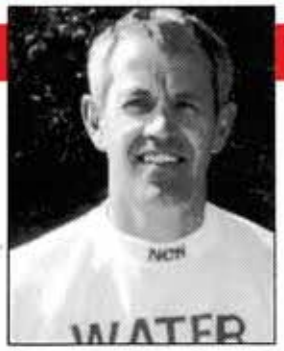
STOCKHOLM - GÖTEBORG

95 03 18 95 03 11

Missa inte detta tillfälle att utvidga dina kunskaper,låta dig inspireras och träffa många kollegor i samma bransch.

Workshops och pass hela dagen.

Workshop – Water aerobic djupvattenträning. WA



Stephen Jones är huvudinstruktör på Water Aerobics Sweden och har utbildat de flesta WA instruktörer runt om i landet. Stephen kommer att gå igenom rörelsemönster och tekniker enligt blocktekniken för ett komplett 30 min pass i WA. Stephens WA pass koncentreras på djupvattenträning. All utrustning ingår.

Workshop – Koreografi och showdans i vattnet. KS



Liselott Sjöstedt, H20 akademin, utbildar och vidareutbildar vattengympaledare/vattenworkoutinstruktörer. Hon arbetar med koreografi främst på axeldjupt vatten med samma blockteknik som används i vanlig "landaerobics/workout". Hon har anpassat tekniken och utvecklat rörelsemönstret för att verkligen utnyttja vattnets fördelar. Rörelseglädje, showdans/ blockteknik, biomekaniskt genomtänkt träning och ledarteknik är vad Liselott på ett mycket inspirerande sätt lär ut.

Workshop – Step up SU



Gudrun Wängelin från GuRotech AB utbildar och vidareutbildar vattengympaledare/vattenworkoutinstruktörer över hela landet. Hon arbetar med pads, bollar, stepup. Gudrun kommer att gå igenom stepup-rörelser och tekniker för ett komplett 40 min pass. All utrustning finns på plats.

Kontakta din badhuspersonal eller simklubben för anmälningsblankett och program eller ring direkt till Water Aerobics Sweden 0175 / 728 40, 070 - 580 80 40.
Workshop kostar endast 495 kr. Träningspass endast 60 kr.

Välkommen till en heldag späckad med vattenaktiviteter.

Sponsorer:

WATER AEROBICS arena Nautilus Gym & Bad MALMSTEN AB TRAINING EQUIPMENT BOB

Alla drömmer om att vinna en resa.

Tusenlappar, bilar, kaffe och smycken i all ära. I det ögonblick det gäller att få lottköparen att lätta på plånboken finns det inte mycket som slår ut tanken på att vinna drömresan.

Ett reselotteri från SIXU ger oändliga möjligheter att variera vinstplanen. Vinsterna består av presentcheckar som gäller vid köp av valfri resa hos ett stort antal kända researrangörer och kan lösas in på resebyråer över hela landet.

Allt detta får du med ett reselotteri från SIXU:

- ✓ Lotterier med vinstvärde från 10.000:- och uppåt.
- ✓ Lotterna är helt gratis för föreningen vid vinstvärde från 35.000:-
- ✓ Inga utlägg innan lotterna är sålda.
- ✓ Gratis hjälp och service med planering och beställning, blanketter etc.
- ✓ Gratis tryck av föreningsnamn och klubbmärke.
- ✓ Snabb leverans.
- ✓ Alla typer av lotter - förhandsdragna skrap- och kvicklotter eller efterhandsdragna.

SIXU RESELOTTERIER
Bidrar till rikare föreningsliv.

Sixu Föreningsservice AB, Box 2012, 403 11 Göteborg.
Tel. 031-15 42 00. Fax. 031-15 13 33.



SIXU samarbetar bl a med Always, Globetrotter, Stena Line, SeaCat, Viking Line, TT-Line, TR-Line, Estline, Gotlandslinjen, Ölvemarks Holiday bussresor och Eurocamp campingsemester och samtliga SCR-anslutna campingplatser.

Fyll i och skicka eller faxa kupongen till SIXU Föreningsservice AB, Box 2012, 403 11 Göteborg.

❑ **Sänd mig omgående information om SIXU:s lättsålda reselotterier.**

❑ **Var god kontakta mig, vi vill starta ett reselotteri.**

Var god texta!

FÖRENING _____ KONTAKTPERSON _____

ADRESS _____

POSTADRESS _____ TEL _____

Sälj miljövänligt kvalitetsshampoo med egen etikett!

Alla använder shampoo regelbundet. En familj förbrukar 40-50 flaskor per år.

Er egen etikett på flaskan talar dessutom om för köparen att han gör en insats för ett välgörande ändamål. Det gör shampoot mycket lättsålt.

SIXU Hair & Body shampoo är ett miljövänligt kvalitetsshampoo som passar hela familjen och är baserat på naturliga, biologiskt nedbrytbara råvaror.

Du köper flaskorna av oss, försedda med din egen etikett och bestämmer själv försäljningspris. Normalt butikspris är ca 25 kr inkl. moms. Det ger dig en rejäl förtjänst per flaska.

SIXU Hair & Body shampoo kan säljas av föreningar, skolor, företag och privatpersoner och kräver inga speciella tillstånd. Du väljer själv hur många flaskor du vill sälja (dock minst 250 st).

INKÖPSPRIS PER FLASKA INKL MOMS

Antal flaskor	Kr/st
500	13:75
1.000	13.25
2.000	12:75

RÄKNEEXEMPEL

Om 60 personer säljer 25 flaskor var à	*25 kr*	*30 kr*
Försäljnings inkomst	37.500	45.000
Inköpspris 13:25/st	-19.875	-19.875
Er vinst	*17.625*	*25.125*

SIXU FÖRENINGSSERVICE
Bidrar till rikare föreningsliv.

Tel. 031-15 42 00. Fax. 031-15 13 33.

❑ **Var vänlig och skicka mig mer info om SIXU Hair & Body shampoo**

❑ **Vi vill sälja SIXU Hair & Body shampoo – kontakta mig snarast.**

Fyll i och skicka eller faxa kupongen till SIXU Föreningsservice AB, Box 2012, 403 11 Göteborg.

Var god texta!

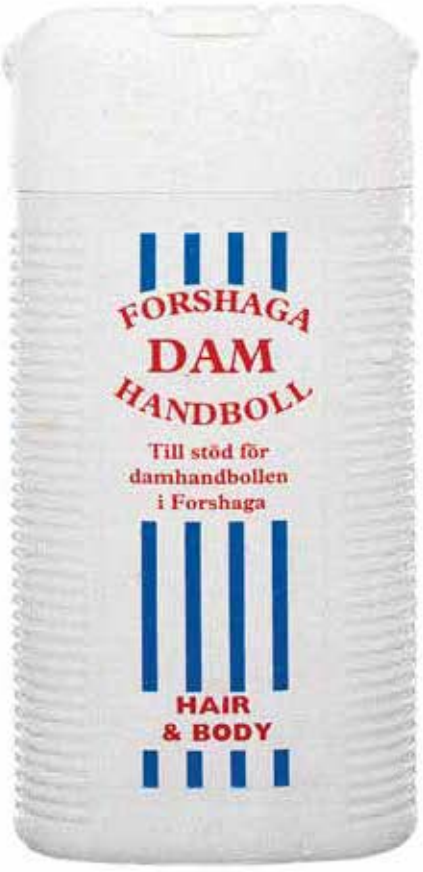
FÖRENING _____

KONTAKTPERSON _____

ADRESS _____

POSTADRESS _____

TELEFON _____



SIXU Hair & Body Shampoo med er egen etikett. Ni tjänar minst 10-15 kr per flaska.