Sim sport 5

OFFICIELLT ORGAN FÖR SVENSKA SIMFÖRBUNDET ÅRG. 50 1995 PRIS 35:-

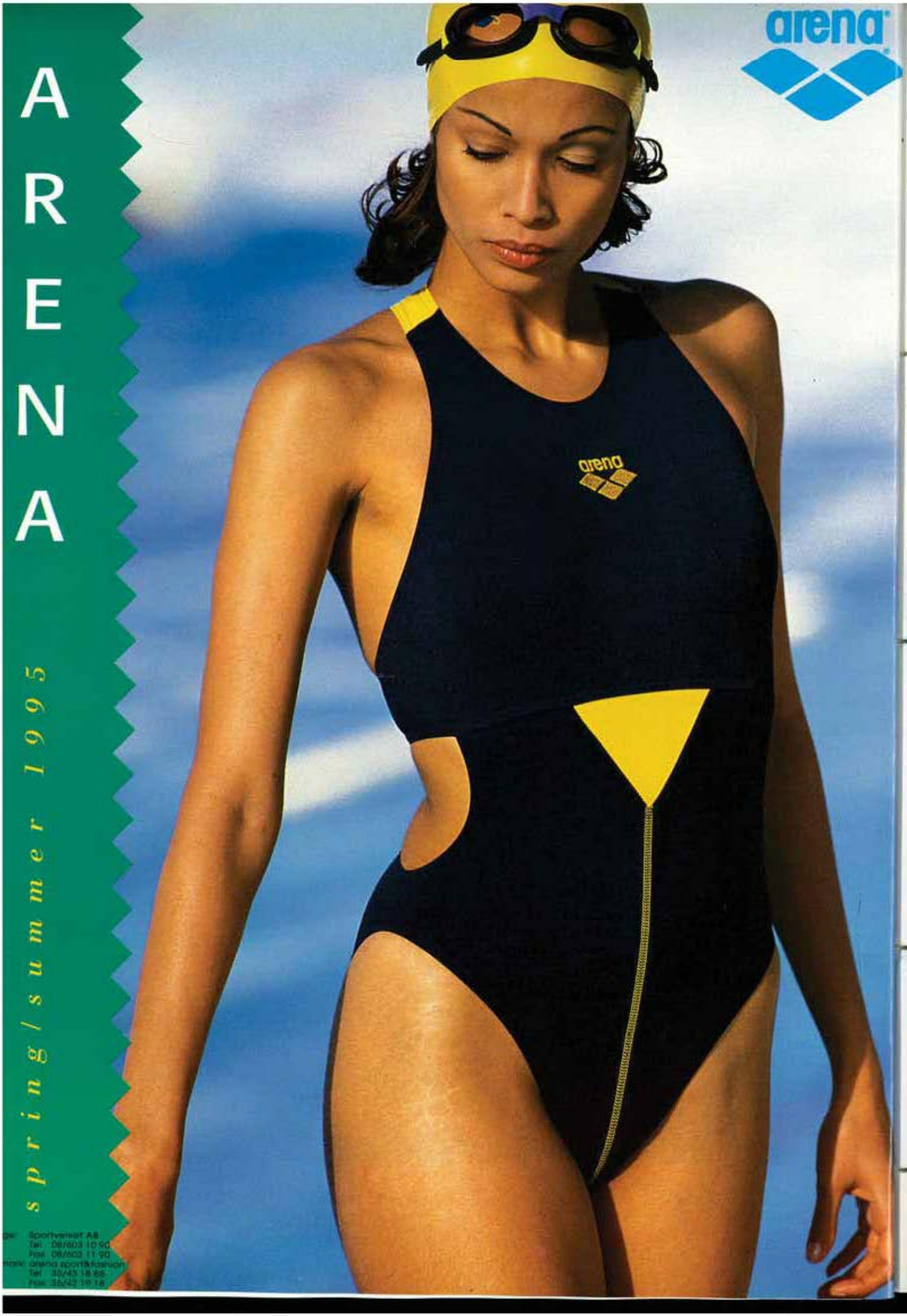
Världsrekordet

Hopp-SM -95

Långloppen



SIMNING - SIMHOPP - KONSTSIM - POLO - MASTERS


ARENA
spring/summer 1995
arena
arena

Innehåll SIMSPORT 5 -95: På kanten 4, Simnyheter 5, Werner o Werner 10, S 02 i Japan12, Simsport i Europa 14, Insändare 16, JSM i Konstsim 17, Månadens överraskning 18, Officiellt 19, Möt Malin 25, Hopp-SM 30, En Svensk Simlinje 32, Resultat 34, Dagbok 36, Chrunaks Chrönika 38.

OMSLAGET: Lars Frölander Foto:Jan Collsiöö, Pressens Bild

Välkommen ...

... till en mer normal Simsport. Förra numret, som var resultatet av ett samarbete med Svenska Livräddningssällskapet, gav mersmak. Främst efter alla de positiva reaktioner vi fick. Men vi får se hur det blir i framtiden. Tills vidare fortsätter Simsport som förut. "Ensam är stark" eller "Enade vi stå - söndrade vi falla".

De amerikanska universitetsmästerskapen är en av världens mest prestigefyllda tävlingar. Där satte Lars Frölander världsrekord. Det kan du läsa om på simnyhetsplats. Där hittar du också nypremiären, för svensk del, på 8-nationers, en vårkonferens, simhopp och en hel del annat.

Werner och Werner skulle givetvis varit med i det gemensamma numret, men stora män är upptagna och hinner inte alltid klara pressläggningstider. Texten är lika intressant nu. Malin Nilsson och Christoffer Eliasson har tillsammans varit med sin tränare Greg Conell varit på ett annorlunda läger i Japan. Läs vad Malin har att berätta.

Simsport i Europa är en populär del av Simsport. Men det är inte därför Glen Christiansen hamnat längre fram i tidningen än han brukar. JSM i konstsim simmades i arrangörsstaden Växjö där hemmafolket var oartigt nog att vinna.

Simförbundets officiella ledare och sidor finns i mitten igen. Det är denna del som är Simförbundets officiella tankar och meningar. Läs och bli informerad om vad som händer och gäller. Det är många sidor där även VM 1997 i Göteborg finns med på ett hörn.

Malin Nilsson är idag en av världens bästa medel- och långdistansare, rankad trea i världen i kort bassäng på både 200 m och 400 m fritt. I detta nummer hittar du en lång intervju med Malin om henne själv, om simning och livet i stort. Hopp-SM och En Svensk Simlinje får sitt utrymme innan resultat, dagbok och Hans Chrunaks Chrönika avslutar Simsport nummer 5. Välkommen.

Red.

SIMSPORT. ÅRGÅNG 50. OFFICIELLT ORGAN FÖR SVENSKA SIMFÖRBUNDET, IDROTTENS HUS, 123 87 FARSTA, TEL. 08-605 60 00. SIMSPORTS ADRESS: VINGALANDSGATAN 8, 417 63 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: FÖRLAGSPOOLEN AB. ANNONSER: JAN-OLA SPONTON 031-87 83 10. PRENUMERATION HELÅR 250:- (10 UTGÅVOR 1995), NORDEN 360:-, UTANFÖR NORDEN 530:-/ÅR. SÄTTES IN PÅ POSTGIRONUMMER 27332-6. **PRENUMERATIONSÄRENDEN 031-23 33 50 MELLAN KL. 10-12.** PRODUKTION: PIR 87 AB, VINGALANDSGATAN 8, 417 63 GÖTEBORG, 031-22 56 20. FÖRLAGSREDAKTÖR: ANDERS WERNESTEN. TRYCK: VÄRMLANDSTRYCK. ISSN: 0346-1084. FÖR EJ BESTÄLLT MATERIAL, TEXT OCH BILDER ANSVARAS EJ. VID EVENTUELL BESKATTNING AV VINSTER I TIDNINGENS PRISTÄVLINGAR SVARAR PRISTAGAREN FÖR DENNA KOSTNAD. DENNA TIDNINGS UTLÅNING I FÖRVÄRVSSYFTE FÖRBJUDES. DET GÅR BRA ATT CITERA SIMSPORT EFTER TILLSTÅND AV REDAKTIONEN.

På kanten

... till den fantastiska idrottens värld är jag något förvånad över hur mycket våld som accepteras. Då menar jag inte boxning där själva idén är att med slag, gärna mot huvudet, få motståndaren utslagen. Nej. Våldet finns, mer eller mindre förtäckt, i nästan alla idrotter. Och alldeles för många uppmuntrar det.
Kanske är det därför simningen inte är lika populär idag, med konkurrens från mer våldsbenägna idrotter. Självklart skall vi inte införa våld i bassängen eller på läktaren. Men kanske kunde den våldsfria simidrotten få andra att göra något åt våldet i andra idrotter.

För någonstans är det fel när det krävs hundratals poliser i samband med fotbolls- och hockeyrmatcher. Eller också är det så att våldet och huliganerna skall få hållas eftersom just dessa idrotter är de mest populära idag. I så fall skall idrotten sluta hyckla. Vandalism, misshandel och dödsfall är väl OK då. Lite spill får man räkna med i idrotter som berör miljoner. Och omsätter ännu fler.

Idrotten är en spegling av samhället. Det går inte att skilja idrotten från resten av omgivningen. Allt och alla berörs på ett eller annat sätt. Då skall vi antingen acceptera våldet som det är på och vid arenorna och sluta hyckla, eller göra något åt det. Föregå med goda exempel. Idrotten har en utmärkt chans att verkligen göra något. Inte bara snacka.

Tänk vilken möjlighet idrotten har att påverka. Inte bara barn och ungdom under deras uppväxt utan möjlighet att ännu mer få politiker och likställda att göra något. Men å andra sidan är många av idrottens ledare lika korrupta som många politiker. De är liksom samma andas barn då makt berusar.

Men tänk om de riktiga höjdarna sa ifrån att nu får det vara slut. Det här ställer vi inte upp på. Här blir inga mästerskap eller matcher om inte publiken och de aktiva uppträder anständigt. Tänk om de olympiska gudarna i IOC talade om för ansökarländerna att vi accepterar inte att samhället dödar någon för att tala om att det är fel att döda. Då hade en mördare inte bränts till döds i elektriska stolen i början av april i utkanten av Atlanta, OS-värd 1996. Jag försvarar inte hans mord men jag tycker det är fel att samhället dödar för att tala om att det är fel att döda.

Tänk om idrottsmännen kunde sluta med hyckleriet att tacka publiken för stödet under matchen så att samma publik strax efteråt kan gå ut och välta bilar, bränna kyrkor och sparka ner pensionärer.

Tänk om idrotten kunde säga ifrån att den inte accepterar att föräldrar och andra vuxna föregår som exempel genom att skrika negerdjävel och svartskalle från läktarplats till den som inte är tillräckligt vit i skinnet. Jag skulle förresten vilja veta av dessa intelligensbefriade vaccumskallar var själva nyansgränsen går för att vara vit i deras syn. Gör årstiden någon skillnad? Räknas solbränna in?

Idrotten gör fantastiskt mycket bra och gott i världen. Tyvärr syns detta för sällan. Det är det dåliga som märks. Som i allt annat. Därför vore det på sin plats om idrottens representanter inte bara hycklar med tomma ord utan använder sin makt till något positivt. Gör något konkret. Ställer krav på sina aktiva och sin publik.

Simningen kan väl gå i täten som gott exempel. Där förekommer ingen fysiskt våld. Men å andra sidan kan det psykiska våldet ta överhanden så att själva meningen med simidrottens idé försvinner.

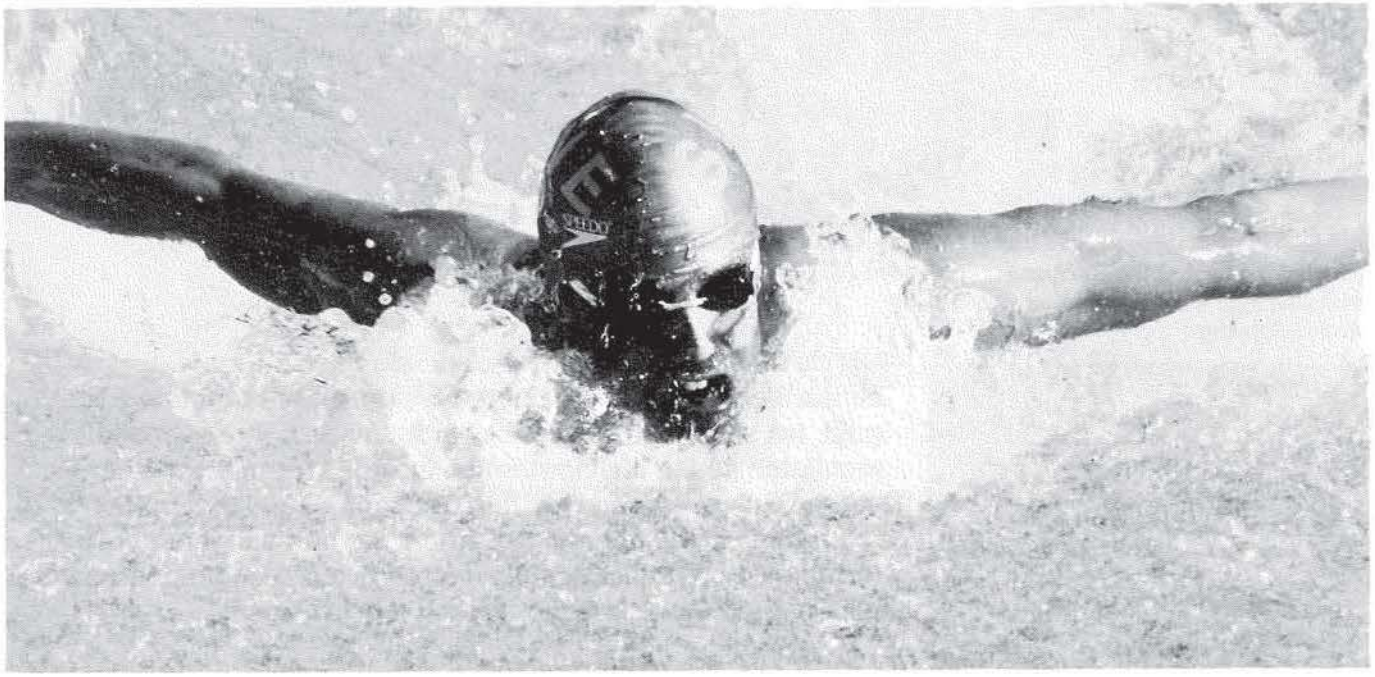
Lars-Åke Lindqvist

VÄRLDSREKORD AV LARS FRÖLANDER

Lars Frölander simmade 100 yards fjäril på 46.18 vid NCAA, de amerikanska skolmästerskapen, i Indianapolis natten till den 25 mars svensk tid. Det är världsrekord. Pablo Morales hade det gamla med 46.26. Det tangerade av Lars Frölander vid kvaltävlingarna i Austin, Texas den 4 mars.



Foto: Jan Collsiöö, Pressens Bild



- Detta överträffade mina största förhoppningar. Simningen stämde bra men starten var inte perfekt och även vändningen kunde varit bättre. Med tanke på att jag inte kände mig i form, det tog emot under försöken, så är jag förvånad, berättade Lars efter rekordloppet.

Landslagets och Borlänges Lars Frölander satsade mycket hårt på kvaltävlingarna tre veckor tidigare. Det var till dem han var toppad. I finalen i Indianapolis kände han sig övertoppad.

- Men tydligen fanns det en del extrakrafter kvar att ta av. När jag slog näven i kaklet i rekordloppet hade jag dock inga världsrekordfunderingar. Så gissa om jag blev glatt överraskad när jag såg tiden.

Lars Frölander simmade ihop sammanlagt tre medaljer vid NCAA, en av varje valör. Förutom guldet på 100 yards fjäril blev det silver på 100 yards fritt och brons med laget på 4x100 yards fritt.

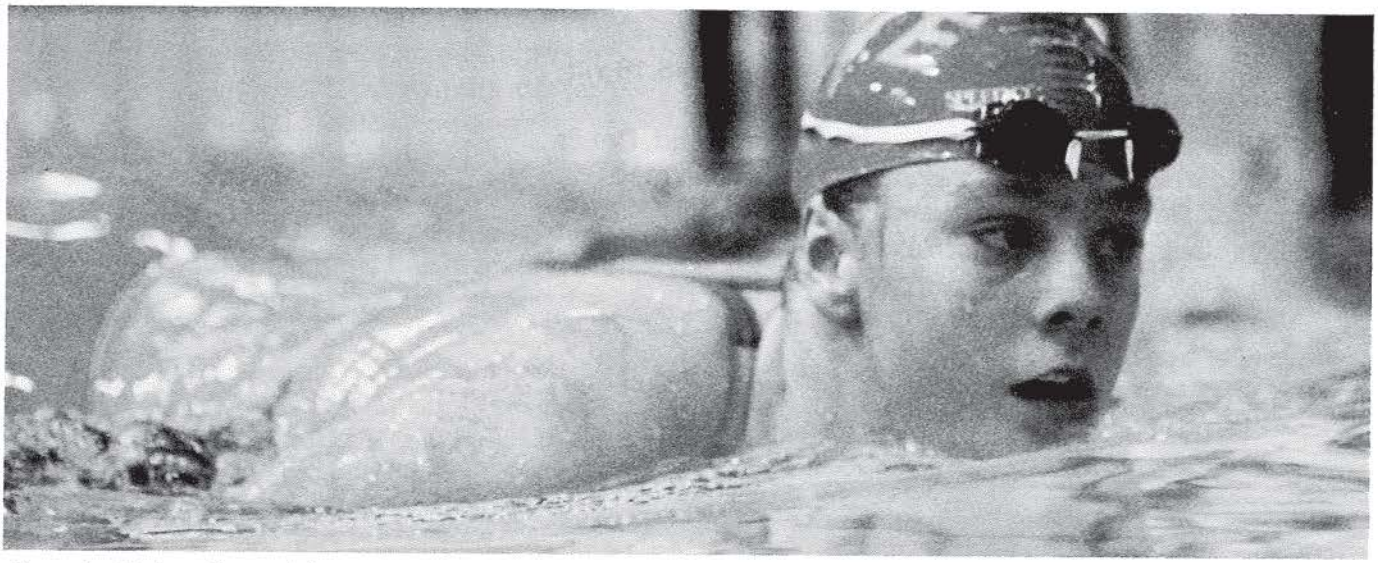
- Mest nöjd är jag med min lagkappsinsats på 4x200 yards. Jag hade den näst snabbaste tiden av alla när jag simmade andrasträckan, 1.33.82 och jag är också mycket belåten med tiden på 100 yards fritt, 43.16, bara 34 hundradelar bakom Gustavo Borges.

Lars Frölander simmade i USA för universitetet SMU i Texas. Senast en svensk vann de prestigefyllda skolmästerskapen, NCAA, var för tretton år sedan då Mikael Örn, Kristianstad, vann.

Med sin seger och världsrekord på 100 yards fjäril visade Lars Frölander att han är världens bäste fjärilsimmare. Att vinna de amerikanska skolmästerskapen är svårt då de flesta av världens bästa simmare studerar, tränar och tävlar vid amerikanska skolor. Silvret vid VM i Rom i september förra året var ingen tillfällighet och Lars Frölander får nu finna sig i att vara favorit vid EM i Wien i augusti.

LÅL

8-Nationers
Bra nypremiär - 9 medaljer



Emma Igelström, silver och brons, individuellt på 8-nationers. Foto: Bildbyrån



Malin Svahnström, klar för EJM efter individuellt brons på 8-nationers Foto: Urban Bengtsson.

När de svenska juniorerna åter deltog i det europeiska simsamarbetet vid 8-nationers blev det en bra utdelning. Ett guld, två silver och sex brons var ett av de bättre svenska resultaten sedan tävlingsformen infördes för massor av år sedan. Guldet svarade Mattias Ohlin för på 100 m fjäril och han tog brons på 100 m rygg. Dessutom var han enligt juniorernas förbundskapten Pär Gabrielsson tongivande i lagkapperna där han hade 52.9 på sin sträcka i 4x100 m fritt.

8-nationers är egentligen fel namn då sju nationer kom till start. Men de simmade som sjutton.

Tyskland vann överlägset poängstriden, för både pojkar och flickor, och då även totalt. Tvåa sammanlagt blev Italien följd av Spanien med Sverige på fjärde plats. Bakom fanns sedan Storbritannien, Frankrike och Nederländerna.

Sverige hade den minsta truppen i bassängen i London 1-2 april, 14 aktiva där poängen räknades på den bästa simmaren för respektive nation. Varje gren simmades i två heat. I lång bassäng.

Tyskland och Italien satsade stort med trupper på cirka 30 aktiva. De svenska pojkarna blev fyra i poängräkningen och flickorna femte bästa nation. (Poäng och resultat se sid 34-35.)

Mattias Ohlin från Trelleborg, var 23 hundradelar före Storbritanniens Daniel Coombs, när han vann 100 fjäril på 57 sekunder blankt. På 100 m rygg hade han 59.85. Där vann Stev Theloke, Tyskland, 57.41.

En annan stark simning svarade Andreas Michael, Växjö, för när han blev trea på 100 m bröst, 1.06.60. Italiens Massimo Parati vann på 1.05.81, så det var tätt i toppen. Pojkarna tog ännu en bronsmedalj när de blev trea på 4x100 m fritt bakom Tyskland och Italien.

Flickorna simmade ihop fler medaljer även om guldet saknades. Emma Igelström, Karlshamn, var mest framgångsrik med silver på 100 m bröst och brons på 200 m. Malin Svahnström, Väsby, svarde för flickornas tredje individuella medalj när hon blev trea på 200 m medley, 2.25.67. En mycket stark prestation svarade flickorna för när de tog silver på 4x100 m

SOLAR SWIM SPORT

DIANA sport

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

FÖRENINGSSERVICE

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



Mattias Ohlin, bäst på 8-nationers med guld och brons. Foto: Urban Bengtsson.

"Sex simmare klara för EJM"

medley, 4.23.32, bara 37 hundradelar från Tyskland och guldet. Flickorna på 4x100 m fritt tog brons, 3.59.48, bakom Tyskland och Strobritannien.

Pär Gabrielsson fick flera bra formbesked inför sommarens EJM i Geneve, Schweiz, 19-22 juli.

- Ja, medleylaget var tio sekunder snabbare än sommaren 1994 och att simma under fyra minuter på 4x100 m fritt innebär en finalplats på EJM. Det var också roligt att några av simmarna tog chansen att visa i London att de redan nu ville bli klara för start på EJM, berättade Pär Gabrielsson efteråt.

De som nu är förhandnominerade till EJM är: Emma Igelström, Karlshamn, Malin Svahnström, Väsby, Mattias Olshed, Sydsim, Mattias Ohlin, Trelleborg, Valter Magnusson, Kristianstad och Michael Jacobsson, Täby. Men Pär Gabrielsson är noga med att påpeka att ingen gren är låst utan kvalet i samband med Citadellsimmet i Landskrona blir avgörande för hur EJM-truppen kommer att se ut.

Efter 8-nationers står fler och knackar på dörren. Där finns Andreas Michael, Växjö, vars bröstsim kan ge ett bra medleylag. På flicksidan finns Josefine Lillhage, S 02, som i London var ett av utropstecknen i lagkapperna.

Nu närmast reser Mattias Olshed, Mattias Ohlin, Valter Magnusson och Malin Svahnström till Lissabon för att tävla 20-21 maj. Sedan väntar hårdträning inför sommarens stora examen, juniorernas EM i Schweiz. Det ser onekligen bra ut för svensk juniorsimning just nu.

LÅL

Järfälla Simsällskap, en förening med ca 100 medlemmar, bedriver verksamhet inom simning, konstsimning och polo på såväl bredd- som elitnivå.

Järfälla Simsällskap

söker en

Simtränare

Till

Sum-Sim gruppen.

Vi i Järfälla Simsällskap söker en simtränare till vår SUM-SIM grupp. Gruppen består av ca 15-18 simmare varav flera riksfinalister.
Du kommer att få ansvaret för att träna denna grupp, samt att tillsammans med vår Huvudtränare Janne Cederholm och vår Elit-gruppstränare Michael Edstedt planera verksamheten för gruppen.
Vi kan erbjuda dig arbete i en livskraftig förening, i en av StorStockholms bästa simhallar.

Om Du vill veta mer så kontakta vår Huvudtränare Janne Cederholm tel 08.580-16400 el 08-712 78 02. Tjänsten kan tillträdas omgående eller enligt överenskommelse.

Ansökan sänder Du till Järfälla Simsällskap, box 9, 175 21 Järfälla.

SK:s Vårkonferens

Bra ämnen för många tränare

Simkommitténs vårkonferens 17-19 mars hade lockat ett 60-tal tränare till Helsingborg. De fick en ordentlig genomgång i konsten att hålla tal, sätta igång med en Svensk Simlinje i hemmabassängen samt flera olika tekniska beskrivningar om simning på elitnivå. Dessutom redovisade förbundskapten Hans Chrunak landslagets planering fram till OS. Han gav även en övergripande bild av tiden efter OS 1996 till nästa vilken också inkluderar VM i Göteborg 1997.

Den inledande programpunkten på fredagen svarade "radiorösten" Uno Hedin för. På temat "Retorikens betydelse för idrotten", förklarade han och gav exempl på talandets konst. Att detta inte inbegrep framförandet gav han tyvärr flera exempel på. Synd att ett så intressant ämne med så bra innehåll fick sådant amatörmässigt framförande.

Uno Hedin påtalade vikten av att hålla tal, inte hålla text. Det är också viktigt att tala med folk. Inte till folk. Han menade att idrotten måste förtjäna sin publicitet och att det inte längre finns några bra sportjournalister kvar.

Från hans föreläsning fanns mycket nyttigt för tränarna att ta med sig hem för framtida kontakter med simmare och föräldrar.

Hans Chrunak fortsatte med att redovisa landslagets 115 dagar tillsammans, från EM i augusti till OS.

Planeringen är mycket detaljrik från v 35 fram till v 30 1996 då OS i Atlanta startar.

Han pekade också på att årets kvaltider till EM ger en fingervisning om vad som behövs för OS.

När det gäller landslaget fram till nästa OS, i Sydney 2000, lämnade han tiden öppen för att få svar från tränarna på vad de vill ha.

Det kom inte så många förslag. Mycket beroende på att ingen egentligen vet hur ekonomin ser ut drygt fyra år fram i tiden.

"Vi är ett handikappförbund när det gäller sponsorer. I alla fall på förbundsnivå. I klubbarna är det bra", kommenterade Hans Chrunak

.En svensk simlinje fick stort utrymme på konferensen. Simförbundets utställningsskärm hälsade välkommen och sedan berättade Karl-Erik Jansson, Södertälje, om hur de arbetar med En Svensk Simlinje. Det blev en fantastisk föreställning av en entusiast som det finns alldeles för få av.

Sven-Erik Pettersson, Finspångs SK, berättade hur Simlinjen förändrat klubbens möjligheter att ta till sig nybörjare, på ett positivt sätt.

På programmet fanns också mannen bakom Simlinjen, Jörgen Svensson, Västerås SS, och "Morgondagartävlingar - en viktig del för att lära barnen tävla".

Varvat mellan de olika avsnitten om En Svensk Simlinje" fanns Torsten Buhre som genom internationella kontakter kunde redovisa flera intressanta ämnen: "Hur kvantitet- och kvalitetträning påverkar immunförsvaret, Diskussioner om långsiktig planering och utveckling av elitsimmare. Var och när lägger vi grunden för att skapa stjärnorna i OS i Sydney 2000, En modell för teknikträning; Förbättra tekniken för alla simmare från nybörjare till världsklass, Biomekanik och teknik på nytt sätt - idéer om hur man på ett effektivare sätt kan utnyttja kroppen i vattnet, Nycklarna i Alexander Popovs träning, den fleråriga planeringen från 13 till 21 års ålder och olika kontrollstationer".

Det blev en givande konferens med massor av tips och nya uppslag. Tränarkonferenserna är ett bra forum för byte av information. Finns det sedan intressanta ämnen, som nu, blir det givande dagar.

LÅL



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
BOX 73 S-296 21 ÅHUS SWEDEN
TELEFAX 044-24 74 35
TEL 044-24 71 50

Jocke på G i Rostock

De årliga internationella hopptävlingarna i Rostock bjöd även i år på högintressant hoppning. All världens bättre simhoppare fanns på plats med bl a kineser, ryssar och tyskar i mycket bra form.



Intressant var också att Joakim Andersson, trots att han ännu inte är på topp, kunde vara med och slåss i toppen. Joakim genomförde tävlingarna mycket inspirerande och plockade fram sin berömda tävlingsinstinkt när detsom bäst behövdes. Efter "hyfsade" försök från Jockes sida, där han med relativt liten marginal tog sig till semifinalerna på både 1 m och 3 m, stegade han nivån både poäng- och svårighetsgradmässigt vidare i tävlingarna. På 1-meterssvikten fick han den otacksamma uppgiften att möta tre tyskar i semin och var som helst i världen utom just i Rostock, så är det en mänsklig uppgift.

Joakim hoppade bra, men mot ett tyskt publikstöd som var enormt. Som bäste "icketysk" skall han dock ha en stor eloge. På 3 m trodde vi väl egentligen att han hade något för bra motstånd i den form han befann sig i just nu, men efter en strålande hoppning, där han bl a slog ut VM-silvermedaljören Dmitri Sautin, stod han slutligen som finalist. I finalen lyfte han in bl a 3½ mollisskurven, som gick alldeles utmärkt. Avslutningsvis hamnade Jocke som fyra av de sex i finalen, vilket är den bästa placeringhan någonsin tagit i Rostock.

Damernas tävlingar dominerades som vanligt stort av tyskorna när det gäller just Rostock. Sex av tolv hoppare i finalen på 3 m var tyskor.

Av de svenska tjejerna var det Anna Lindberg som med en 14:e placering på 3 m gjorde det bästa resultatet. I samma tävling kom Maria Lund på placeringen efter. Båda resultaten är mycket bra och lovar gott för framtiden.

Även Tina Andersson, som gjorde sin internationella debut, genomförde just 3-meterstävlingen på ett klart godkänt sätt. På 1 m, som var deras första gren, verkade det som om de var något tagna av stundens allvar. Det kunde nog ha gått något bättre. Det skall dock nämnas att alla tre flickorna i sina bästa stunder får samma poäng som de som s k tillhör världseliten, vilket innebär att det med mer stabilitet och jämnhet, (rutin), kan bli riktigt bra i slutändan.

För att riktigt förstå vad som hände i herrarnas final i höga hopp så var man tvungen att flera gånger gnugga sig i ögonen. Åtskilliga hopp belönades med tiopoängare utan att för den skull vara överbetalade.

Segrade gjorde, som så många gånger förr och idag världens bäste simhoppare, Dmitri Sautin. Men inte bara Sautin, utan även de övriga fem i finalen, gjorde hopp som var så fruktansvärt bra att man fick "gåshud". Bl a bjöd tysken Jan Hempel på en 4½ baklänges skruv på 9,5 poäng. Och jag såg i alla fall inte någon större skillnad på den och samma hopp med 3½ skruv. För Jan Hempel måste det vara möjligt att genomföra en 5½ baklängesskruv nästan lika bra. (Hoppkoden måste väl då bli 53311, eller?)

Frågan är nu hur mycket till kan simhoppningen utvecklas?

En som såg det med egna ögon
Pär Berg

REKORD AV LENA E.

Foto: Bildbyrån

De svenska simmarnas träning i Perth, Australien, har gett resultat. Lena Eriksson, simlandslaget och Spårvägen simmade på svenskt rekord vid de öppna australiska mästerskapen den 2 april. Med 2.31.78 var hon en sekund och 13 hundradelar snabbare än när hon satte sitt rekord vid rekordgalan i Landskrona 14 augusti förra året. Med det rekordet och resultatet är Lena den första som är klar för EM i Wien i augusti vid sidan av de förhandsnominerade simmarna.



Werner och Werner

Svensk simning och livräddning är unik på flera sätt. Ett mer ovanligt är att det i toppen av de båda organisationerna FINA, Internationella Simförbundet och ILS, Internationella Livräddningssällskapet sitter två bröder från Sverige. En på varje plats. I FINA är Gunnar Werner generalsekreterare och i ILS är brodern Bertil Werner med i styrelsen. Dessutom är han ordförande i Svenska Livräddningssällskapet. Båda är jurister. Gunnar med egen advokatbyrå i Karlstad och Bertil är lagråd i Stockholm. Vi ställde några frågor till dem var med anknytning till deras organisationer och motsvarande.



Bertil Werner

- Varför blev det livräddning?
- Det började med att jag blev medlem i Simfrämjandets morgonbadarklubb. År 1982 tillfrågades jag om jag ville vara med i SLS styrelse, då man behövde en jurist. Jag accepterade och fann ganska snart att mina erfarenheter kunde vara till nytta för SLS. Sedan 1983 har jag också verkat på det internationella planet.

- När tog du senast Simborgarmärket?
- Den 21 januari 1995.

- Vilket är den internationella livräddningens största problem 1995?
- ILS trädde i funktion i september 1994. För ILS gäller att redan under 1995 skapa en ekonomisk plattform så att verksamheten snarast kan komma igång på bred front.

- Vilken blir ILS största nyhet 1995?
- Project Africa - ett program för att sprida kunskap om simkunnighet och livräddning i så många afrikanska länder som möjligt.

- Vad kan ILS lära av simidrotten?
- ILS skall skapa ett nytt tävlingsprogram för stillwater- och surftävlingar. FINAs regelsystem bör kunna vara till nytta i olika avseenden.

- 300 000 människor drunknade 1994. Hur skall det minskas 1995.
- Project Africa är ett sätt att på sikt minska drunkningarna.

- Det här med tävlingar och sådant i livräddning är det så lyckat. Skall inte ni hålla på med simskolor, märken och motion i stället?
- Ja och nej. Livräddningstävlingens syfte är att stimulera livräddarna att förbättra förmågan att gripa in och rädda personer som befinner sig i fara i sjö eller hav eller annat vattendrag. Tävlingsverksamheten är enormt uppmärksammad, framför allt i de länder som ligger vid de stora oceanerna. Det var 40 000 åskådare på de senaste australiska mästerskapen.

- Finns något samarbete med FINA? Nu eller planerat.
- Samarbetet hittills har bestått i kontakter mellan bröderna Werner. Några planer på ett vidgat samarbete finns för närvarande inte men he who lives will see.

Gunnar Werner



- Varför blev det simning?
- Jag började tävla som 12-åring. Simning blev min sport även om jag fuskat i diverse andra sporter också.

- När tog du senast Simborgarmärket?
- Provet avlägger jag många gånger om året under mina träningssimningar som är avsevärt längre. Men officiell provtagning kan jag inte minnas datum för.

- Vilket är simidrottens största problem 1995?
- Att återvinna marknadsandelar som gått förlorade i konkurrens med de sporter som för närvarande är inne.

- Vilken blir FINAs största nyhet 1995?
- Jag kan just nu inte peka på någon speciell nyhet.

- Vad kan FINA lära av livräddningen?
- Jag kan inte tänka mig något. Förhoppningsvis kommer vi inte att behöva livräddning inom vår sport. Om något kunde kanske vattenvett tänkas.

- Simidrotten tappar till "nya" idrotter. Hur tänker FINA vända trenden?
- Genom att bättre marknadsföra våra aktiviteter. Vi anlitar professionell hjälp för det ändamålet och hoppas att det hjälper.

- Det här med simskolor och märken och motion, är det så lyckat. Skall inte ni hålla på med idrott i stället?
- Jo, och det gör vi också. Vi har aldrig inom FINA hållit på med några sådana aktiviteter som simskolor, märken och motion.

- Finns något samarbete med ILS? Nu eller planerat.
- Nej, om inte mina råd i regelfrågor till min bror räknas.

Frågeställare: Lars-Åke Lindqvist

Far och son årets "Årets"

Johan Mattson, SK Triton, har svarat för "Årets idrottsprestation". Det anser Kultur- och fritidsnämnden i Staffanstorps kommun som delat ut utmärkelsen. Johan tog 1994 23 mästerskapsguld, inräknat JSM, Sum-Sim, DM och JDM. Dessutom blev det två skånska juniorrekord och 36 klubbrekord.

Pappan och SK Tritons tränare Sven-Bertil har samtidigt utsetts till "Årets idrottsledare. Tritons ordförande har en förklaring till varför: "Tack vare Sven-Bertil Mattsson har vi hundraprocentig simkunnighet i Staffanstorp och har stor förmåga att fånga upp barnens intresse så att de fortsätter tävla i Triton. Detta har i sin tur resulterat i att simklubben Triton idag är en av Sveriges 20 bästa simklubbar."

Ida Mattsson, tio år, fick ingen utmärkelse i år men har utmärkt sig själv på ett alldeles utmärkt sätt. Vid

Johan Mattson



Tritons sponsorsim för Barncancerfonden simmade hon 8 500 meter på två timmar. Det blir 1.24.7 i snitt på varje "hundring" och Ida simmade längst av alla tjejer i klubben. Att hon sedan gjorde flera bra resultat på tävlingen Limhamnstrofén, (ex. 100 m fritt - 1.05.69, 200 m fritt - 2.23.08, 100 m fjäril - 1.14.22), gör inte saken sämre.

En förklaring till familjen Mattsons framgångar är säkert mamma Åse, i bakgrunden som chef för markservicen. Grattis!

Sprint-EM på is, kortbane-EM kommer

Vid Europeiska Simförbundets, LEN, styrelsemöte i Rom i mitten av mars, diskuterades Sprint-EMs framtid. Klart blev att tävlingen, som efter fyra år vuxit till en succé, publikt och massmedialt, ställs åt sidan, läggs på is och göms undan i LENs byrålåda.

Sverige, som tillsammans med Tyskland, varit den mest framgångsrike deltagarnationen på Sprint-EM, får nu leta andra möjligheter för att hålla uppe de senaste årens stora medaljskördar. LENs nya tävling kan vara en.

Med början i februari 1996, direkt efter världscupen i Gelsenkrichen, vill LEN köra igång ett kortbane-EM. Sedan är det tänkt att kortbane-EM skall simmas vart annat år.



Med S 02 i Japan



Malin Nilsson, Christoffer Eliasson och deras tränare Greg Connell, Simavdelningen 1902, S 02, i Göteborg, har som första svenska klubb fått tillfälle att träna tillsammans med japanska landslaget. Det blev ett möte med en helt annan värld. Malin Nilsson berättar.

Rapport från en annan del av världen.

Det var någon gång i december förra året som vår tränare Greg Connell fick en inbjudan att tillsammans med två-tre simmare delta i ett träningeläger med det japanska simlandslaget under en dryg vecka i mars. Det blev några turer fram och tillbaka innan vi slutligen bestämde oss för att utnyttja tillfället att upptäcka detta elektronikens kejsardöme.

Den 15 mars på morgonen lämnade så Greg, Christoffer "Cicco" Eliasson och jag Malmö C med flygbuss, för en lång och hektisk resa via Tyskland till Tokyo.

Vi hade alla lyssnat lite extra noga på radio och TV när det varit något om Japan och läst de artiklar som fanns i tidningarna om landet och dess invånare, för att ha lite kött på benen när vi kom fram. Bland annat hade jag hört att Japan var världens automattätaste land med en automat per var 23:e invånare.

Det bor en hel del människor i Japan så vi märkte tidigt att detta var riktigt. Det skulle t o m finnas automater där man kunde köpa bilar men några sådana såg vi inte till.

MÄTT INNAN

I Tokyo blev vi omhändertagna av en av de japanska tränarna, som gästade Malmö i februari. Han tog oss till ett motionscentra så att vi fick simma av oss lite av resan.

Simhallen var varm som en ångbastu och efter vårt lilla pass var jag och Christoffer röda som kokta kräftor. Greg var lika blöt som vi.

Efter detta åkte vi till en minirestaurang där vi blev serverade sushi. Det var intressant men inte speciellt gott så jag blev mätt innan jag blev mätt.

Planet till Toyama, där träningslägret var, skulle avgå kl 18.00 och resan skulle ta ungefär en timma. Tyvärr blev det snöstorm i det ögonblick vi skulle landa. Med ett plan lika stort som det vi flugit med till Japan gick det inte att landa på Toyamas lilla flygplats i det vädret.



Efter att ha flugit runt i drygt två timmar landade vi på en annan flygplats. Därifrån åkte vi taxi i en timma innan vi kom fram till vårt hotell. Lyckligtvis var det ett bekvämt hotell och det fanns en italiensk restaurang på översta våningen. Vi kunde gå och lägga oss mätta och nöjda.

Tidsskillnaden ställde till problem för oss. De första nätterna vaknade jag vi tvåtiden och var klarvaken. I stället sov vi på dagarna, mellan passen, och hann därför inte göra så mycket annat.

JAPANS BRÖSTHEMLIGHET

Fjärde dagen i Toyama var träningsfri och vi skulle byta hotell. Våra värdar hade varit snälla och tänkt på våra svårig-heter med tidsomställningen och därför lagt oss på ett västerländskt, bekvämt hotell de första dagarna.

Nu skulle vi flytta till det hotell där de japanska simmarna bodde. Det var ett "japanese style"-hotell. För att komma till mitt rum var jag tvungen att gå genom köket, som ständigt stank av fisk.

Japanerna äter fisk till frukost, lunch och middag.

Rummet var traditionellt japanskt med rispappersvägg, lågt bord, en kudde på golvet som stol, strå-mattsbetäckt golv och liknande. I stället för en säng låg det en madrass på golvet.

Det fanns ingen toalett på rummet men den låg inte såg långt bort. Tyvärr fanns ingen "western style"-toalett och vi har därmed kommit på en av anledningarna till att Japan har så många bra bröst-simmare.

Det krävs nämligen en hel del benstyrka för att använda en "japanese style"-toalett och det är inte tal om att ta tidningen med sig in på dass.

Den inblick vi fick i en annorlunda kultur är spännande och intressant så länge man är på gott humör. Om man däremot är lite trött och grinig efter att, mitt i natten, vaknat med öm rygg och stel nacke, tvingats bädda om med ytterligare en madrass, samt byta ut riskudden mot dunjackan, är det inte så lustigt att upptäcka att frukosten består av illaluktande, orensad fisk i olika storlekar.

Lyckligtvis fanns det gott om ris.

Nästa morgon hade vi förberett oss och kom till matsalen av artighet för att sedan, efter att ha smakat lite på riset, glida tillbaka in på rummet, där frukten och yoghurten väntade.

"CICCO" FÖR STOR

Anläggningen i Toyama var en stor byggnad i vilken de flesta inomhussporter

kunde utövas. Bassängen var en 50:a med åtta banor. Simhallen var stor och ljus. Det var dock en aning för varmt, både i vattnet och luften för att det skulle vara perfekt.
Lunchen åt vi på andra våningen i samma byggnad. Där fanns också föreläsningsrum som Greg använde när han berättade om sina erfarenheter för de japanska tränarna.
Tiden fram till eftermiddagspasset kunde vi sedan tillbringa i ett uppvärmt vilorum, fyllt med madrasser, filtar och kuddar.
Styrketräningslokalen var sval och väl utrustad. Dock hade Christoffer en del svårigheter med att få plats i vissa maskiner då dessa var avsedda för ett mer kortvuxet folkslag.
Sista kvällen i Toyama fick vi kött till middagen, efter egna önskemål, och vi hade en liten avskedsmåltid på hotellet. Efter maten blev de japanska simmarna tillsagda att var och en stå upp och säga något till oss. Bristande språkkunskaper hindrade dem dock från att hålla några längre tal. De flesta nöjde sig med att säga sitt namn följt av "See you again".
Detta gjorde att Christoffer och jag, som grubblat över vad vi skulle säga, kunde pusta ut och lugnt framföra vår tacksamhet och våra lyckönskningar.
Mer pinsamt blev det när de började dela ut presenter och vi inte hade något att ge tillbaka.

JAPANER, JAPANER, JAPANER

Efter en vecka i medicinstaden Toyama var det dags för mångmiljonstaden Tokyo. Flygresan tillbaka gick smidigt och från flygplatsen tog vi pendeltåg, med allt bagage, till vårt hotell i Tokyos östra centrum.
Efter kvällens middag fick vi för första gången uppleva Tokyo på riktigt. De livliga gatorna, restaurangerna, spelhallarna, rockbanden som spelade i gathörnen, gav ett mycket positivt första intryck av världsmetropolen. Vi hann också med att kolla i elektronikaffärer, som trots att det var lördagkväll, hade öppet till klockan nio.
Andra dagen i Tokyo var träningsfri och vi ägnade förmiddagen åt att kolla elektronik. På eftermiddagen besökte vi "Young town" där det kryllade av ungdomar, rockband, dansare och showare av olika slag.
Vi besökte även ett shintu-tempel och Tokyo tower, Japans eiffeltorn, innan middagen som intogs på Hard Rock Café. Kvällen avlssutade vi på ett disco som fick Christoffers ögon att lysa av upphetsning och beundran. (Själva stället alltså).
Måndag morgon var det dags. Vi skulle ut och få uppleva Tokyo i rusningstrafik. Detta innebar trängsel på gatorna och alla verkade vara på väg i motsatt riktning.



Det gällde att sikta in sig på en målpunkt om man inte ville komma på villospår när man kryssade fram genom folkmassorna.

HJÄLP VI SMÄLTER

Vi var på väg till badet för vårt första träningspass i Tokyo. Det gick snabbt att komma dit med pendeltåget. Via en stor övertäckt 50:a och en kall, sliten styrkelokal, leddes vi in i byggnadens "hjärta". Den lilla, varma, fuktskadade lokalen med sin grunda sexbanors 25:a, gav mig känslan av att befinna mig i Kina. Med kondensen droppande på hjässan ansträngde jag mig av alla mina krafter att återfå min positiva inställning.
Eftersom jag är optimist av naturen klarade jag av denna situation relativt bra och vi genomförde passet utan större problem. Vi behövde inte anstränga oss så mycket för pulsen ökade så fort vi rörde oss i det varma vattnet. Ibland blev vi av med Greg som var tvungen att springa ut och svalka sig.
På kvällen, vid middagen, skulle vi få träffa Shinji, mannen som låg bakom vår japanresa. Hans familj bestod av fru, två söner och en dotter men hon, duktig långdistanssimmare, var på träningsläger i Toyama. Det blev ett trevligt möte men avskedet blev lite pinsamt. De hade nämligen också köpt presenter till oss och vad hade vi till dem?
Sista dagen, efter träningen, sprang vi ut och handlade souvenirer och tog även chansen att besöka ett tempel igen.
På kvällen hade japanska simförbundet styrelsemöte och de ville att vi skulle komma och hälsa, bl a på FINAs vicepresident. Vi blev avtackade, (vad hade vi gjort för att förtjäna all denna uppmärksamhet) och fick presenter även där.

VI KOSTADE MER

Så blev det dags för hemresa. Den förflöt utan problem och vi kom fram och hem enligt tidsschemat.
Denna japanresa blev väldigt uppskattad av oss alla tre och vi har många glada minnen med oss hem. Inte minst på grund av alla trevliga, hjälpsamma människor som vi kom i kontakt med.
Vi fick uppleva de stora skillnaderna mellan "småstaden" Toyama, cirka 300 000 invånare och det livliga Tokyo; mellan det gamla och det nya.
De japanska elitsimmarna är i jämförelse med svenska, väldigt unga. Jag skulle tippa att medelålderna för simmarna i japanska landslaget är cirka fyra år lägre än för simmarna i det svenska.
Jag fick också uppfattningen att de japanska simmarna inte har lika stora krav på bekvämlighet som vi, d v s de är inte lika bortskämda och kräsna när det gäller hotellstandard, mat och annat, som vi.
Det låter hemskt men jag tror faktiskt Japanska simförbundet la ner mer pengar på oss tre än på de cirka 20 japanska simmarna tillsammans, under dessa dagar.
Lägret i Toyama var ordnat för att ge elitsimmarna chansen till långbaneträning. För att kvalificera sig till lägret var man tvungen att klara en viss, svår kvaltid.
Tränarna till de simmare som kvalificerat sig, fick också komma med, så att varje simmare kunde köra sin egen träning. Den här idén att sporra simmarna till ytterligare träningsmöjligheter, gillar jag.
Nu väntar en hektisk tid för oss hemma i Sverige. Vi måste nämligen ut och köpa presenter till alla våra vänner i Japan och sedan posta dem.

Tack för mig

Malin Nilsson

Nu börjar kvalen

Efter min senaste sejour i Malibu är det väl bäst att jag försöker återvända till Europa och det jag egentligen är ombedd att skriva om, nämligen simsport i Europa. Nämner därför den här gången lite om andra nationers uttagningsnormer för EM, samt lite om hur det har gått för mitt simmargäng i Hamburg på Tyska lagmästerskapen.



För ett drygt år sedan skrev jag och berättade om hur tävlingen, kallad DMS som står för Deutsche Mannschaft-meisterschaffen, går till.
Vi simmar då hela olympiska tävlingsprogrammet förutom 50 m fritt och lagkapper. Tre gånger under en helg med en deltagare i varje tävlings-avsnitt för varje klubb och max fem starter per simmare.
Resultaten bedöms enligt LEN-tabellen, Tyska punkttabellen och de sex klubbar som har de högsta poängen, simmar final två veckor efter första omgången. Det gäller alltså att ha ett så jämnstarkt gäng som möjligt. Simmarna bör också vara väldigt allround så att "tredje simmaren" inte får för låga poäng och sänker poängsnittet.
På tyska mästerskapen på sommaren räknas inte officiellt några poäng för klubbarna. Då är det individuella resultat, nationellt och internationellt som bedöms och uppskattas.
Därför är de här lagmästerskapen på vintern en rolig form av tävling där individuella prestationer får komma i andra hand och laget lyfts fram.
Men först lite om EM-uttagningen.

TYSKLANDS KVAL ...

Kvalnormerna för tyska landslaget till EM i Wien skall klaras på tyska mästerskapen i Warendorf under midsommarhelgen. Om fler än två simmare klarar kvaltiden åker naturligtvis de två främsta med.
Tyskland tänker starta med lag i samtliga lagkapper på EM.
Ledare för truppen blir Ralf Beckman, (deras motsvarighet till Sveriges SK-ordförande). Ansvarig tränare för herrarna blir Manfred Thiesmann och för damerna Achim Jedamski. Beroende på hur stor den aktiva turppen blir utses ytterligare 2-6 tränare i samband med tyska mästerskapen. En läkare samt 2-3 physioterapeuter skall hjälpa de aktiva att hålla sig friska och hela.
Tiderna är 12:e tid i världen, baserade på världsbästalistan t o m 1 oktober 1994 och räknat med två simmare per nation. Intressant är att i uttagnings-kommittén för EM sitter förutom Ralf Beckmann, de två förbundskaptenerna, dam och herr, tre representanter för tränarkåren samt en representant för de aktiva, lagkaptenen för damerna eller för herrarna.
Så ser det alltså ut i ett land med 80 miljoner invånare.

... OCH ÖSTERRIKES

Från en extrem tid till en annan.
Österrike, värdnationen, har bara en tiondel så många invånare som storebror Tyskland och en mycket lägre nivå på sitt landslag.
De vill förstås försöka visa sin allra bästa sida i Wien, inte bara organi-satoriskt, utan även med fina resultat i bassängen. De har en annan politik med sina kval, vilket ofta mindre nationer tvingas ha och har två kvalperioder: En 9 - 19 mars 1995, där två tävlingar ingår samt en 24 juni - 9 juli, där ytterligare två chanser ges att simma under kvaltiderna på "Turnier der Nationen i Wien och österrikiska mästerskapen i Bregenz.
När EM simmades senast i Wien, 1974, överraskade en bröstsimmare hemma-publiken stort genom att först ta sig till EM-final och sedan leda finalen på 200 m bröst under första halvan av loppet innan han klappade igenom.
Det skall bli roligt att se vilka överrask-ningar de har på gång nu, 21 år senare.
För Sverige blir det inte lätt att över-raska eftersom svenska simlandslaget är ett mycket respekterat landslag ute i Europa. När jag tänker på att Sverige och Österrike har ungefär lika många invånare och att svenskarna klarar alla Österrikes kvaltider med marginal, otoppade, är det lätt att känna sig stolt. Men det duger inte att jämföra sig med de i den nedre ligan. Svenska simmare och tränare håller en allt för hög nivå för det. Skall man också försöka behålla

Här är de tyska kvaltiderna:

Gren	Damer	Herrar
50 m fr	26.01	22.86
100 m fr	56.30	50.25
200 m fr	2.01.14	1.50.04
400 m fr	4.13.49	3.52.66
800/1500 m fr	8.40.95	15.26.18
100 m ry	1.02.96	55.98
200 m ry	2.13.94	2.00.35
100 m br	1.10.44	1.03.13
200 m br	2.31.29	2.15.47
100 m fj	1.01.27	54.19
200 m fj	2.12.92	2.00.23
200 m im	2.17.35	2.03.74
400 m im	4.47.89	4.21.34

Och de österrikiska

Gren	Damer	Herrar
50 m fr	27.12	23.75
100 m fr	58.80	52.00
200 m fr	2.06.18	1.53.09
400 m fr	4.24.63	4.00.20
800/1500 m fr	8.58.00	15.58.00
100 m ry	1.05.96	58.50
200 m ry	2.21.16	2.05.87
100 m br	1.13.60	1.04.57
200 m br	2.38.04	2.20.61
100 m fj	1.04.32	56.44
200 m fj	2.20.50	2.05.04
200 m im	2.23.41	2.08.61
400 m im	5.01.57	4.34.26

SLUTPOÄNG
Tyska Mästerskapen
1. SC Berlin, 116.055 poäng
2. SG Hamburg, 113.936
3. Frankfurt, 110.164
4. Magdeburg, 110.060
5. Heidelberg, 108.404
6. Essen, 108.402

och gärna förbättra det ryktet och den nivån så gäller det att sikta in sig på att slå de bästa. Och när de bästa är vi, d v s Sverige, försöka att i all ödmjukhet skörda ännu större segrar och ännu bättre rekord.

FÖR BRA FÖR ARMARNA

Segrar och rekord skördade vi hamburgare på DMS-finalen i Essen. Men inte tillräckligt för att slå SC Berlin. En sammanlagd andraplacering är dock inget att skämmas över.
Två av våra landslagssimmare kunde vi inte tillgodoräkna oss poäng för. En simmade NCAA-final och en var inte tävlingsklar för Hamburg. Och så orkade inte tränaren göra tillräckligt med armhävningar.
Jag lärde mig att vara försiktig med att lova för mycket. Inför första omgången utlovade jag tio armhävningar för varje personligt rekord. Hade inte räknat med att behöva göra 200 stycken på raken efter tävlingens slut.
Inför finalen, med en fruktansvärd träningsvärk i färskt minne, lovade jag istället champagne för alla. Det var något som inte lockade lika mycket som att se mig svettas på bassängkanten. Därför blev det bara en andraplats.
För flera simmare var, såsom för de svenska, världscupen vinterns höjdpunkt och därför simmade de otoppade på våra egna mästerskap.

FÖRÄNDRINGAR

I år har jag gjort några förändringar i träningen. Dessa har slagit både positivt och negativt. Vi har ökat intensiteten i simträningen samt utökat styrketräningen för alla utom för långdistansarna. De har bara tränat i simrännan plus det vanliga rygg-mage-stretching-programmet.
Långdistansarna har även tränat minimalt med paddlar.
Allt detta tillsammans resulterade i personliga rekord i nästan alla lopp och större känsla för alla i hela gruppen förutom för bröstsimmare och extrema sprinters som inte har frisim som specialitet. De återhämtade sig aldrig och simmade tungt och orytmiskt. En nyttig läxa för mig inför sommarsäsongen.
Problemet är bara att simmarna ställer upp på mig så lojalt att jag nästan måste säga till Ann att hon skall tala om för dem att de måste mygla lite emellanåt.
Kanske skall jag resa till Malibu lite oftare så att de får chansen att andas. Eller helt enkel spendera lite med tid till svenska simmare. Något som alltid är roligt och givande.

Tills vi syns i sommar

Glen

För att få en uppfattning om hur bra/dåliga mina simmare är vid valfri jämförelse kommer här de tre främsta tiderna av Hamburgs simmare vid tyska lagmästerskapen i mars 1995.

Damerna först
100 m fritt, 54.49-57.09-58-28
200 m fritt, 2.05.75-2-06-08-2-10-15
400 m fritt, 4.27.13-4.28.91-4.29.17
800 m fritt, 9.06.03-9.13.03-9.22.66
100 m rygg, 1.01.05-1.02.70-1.03.14
200 m rygg, 2.14.20-2.16.38-2.17.20
100 m bröst, 1.13.72-1.14.01-1.15.92
200 m bröst, 2.38.55-2.42.71-2.45.63
100 m fjäril, 1.00.89-1.04.68-1.05.86
200 m fjäril, 2.16.82-2.24.29-2.27.13
200 m medley, 2.19.80-2.21.61-2.22.79
400 m medley, 4.57.0-5.07.04-5.07.71

Så herrarna
100 m fritt, 49.99-50.39-51.20
200 m fritt, 1.50.68-1.51.30-1.52.28
400 m fritt, 3.53.60-3.56.21-3.59.10
1500 m fritt, 15.19.96-15.31.70-15.39.51
100 m rygg, 57.08-57.91-59.13
200 m rygg, 2.03.45-2.04.30-2.05.70
100 m bröst, 1.03.95-1.04.18-1.04.68
200 m bröst, 2.19.63-2.20.94-2.25.88
100 m fjäril, 54.99-55.53-55.93
200 m fjäril, 1.58.63-2.04.20-2.07.33
200 m medley, 2.04.70-2.04.91-2.06.40
400 m medley, 4.24.31-4.26.89-4.32.67

Angående vändningar i simning mm

Det primära i simning är att simma en viss sträcka så fort som möjligt. På grund av bassängens längd tillkommer vändningsmomentet. Varför har detta moment krånglats till med alla dessa bedömningsregler?
Enligt mitt tycke ställer detta till problem, främst för aktiva och funktionärer, men även för publiken. Det kan alltså inte på något sätt vara befrämjande för simsporten.
Ett exempel: Vid regionskvalet för Sum-Sim blev min dotter diskvalificerad på 100 m bröst. Diskningen i sig ifrågasätter jag inte, även om hon aldrig diskats tidigare. Nu gjorde hon ett mycket bra lopp med en av de bästa tiderna i Sverige. Glad och nöjd kommer hon upp efter loppet för att i högtalarna få reda på att hondiskats för ojämn handisättning.
Naturligtvis blev hon oerhört besviken och det hör till att trösta o s v. Inget Södertälje dit kompisarna skulle. Hon tjänade ingen tid på något vis i vändningen.

Däremot blir jag betänksam när hon berättar för mig att samma funktionär i heatet innan varit på simmaren efter loppet och sagt att "Du gjorde frisimsben efter vändningen men det får gå för den här gången". Hennes kommentar: "Man får alltså göra frisimsbentag men inte sätta i händerna lite snett". Hur förklarar man något så uppenbart orättvist för en 10-åring?
Det moment som ändå ställt till det mest i simningen är reglerna och tolkningen med den "nya" ryggvändningen. Dels problemet med själva vändningen, dels problemet för funktionärer att bedöma momentet.
Som exempel min egen dotter igen som efter ett flertal diskningar har fått en negativ attityd till simsättet trots att hon i själva verket är en bra ryggsimmare. Hon försöker verkligen och vill rätt i allt hon företar sig. Vi har flera unga tjejer i vår klubb som gruvar sig för ryggvändningar före lopp. Måste det vara på detta sätt?
Är simning betjänt av dessa i mina ögon onödiga hämmande regler? Nu har det ju blivit tillåtet att glida. Någon eller några har tydligen efter lång tid insett att det inte blev bra. (Min åsikt: det är beklämmande att det över huvud taget kan införas en vändning med alla dessa luddiga regler som ingen tolkar på samma sätt!)
Varför inte gå ett steg längre?
Frisimsvändningen är ju inga problem. I de övriga simsätten kan regler användas enligt - ryggsim: Ryggläge in i kaklet - vänd hur du vill (beröring) - ryggläge ut.
Bröst och fjäril: Bröstläge in - vänd hur du vill - bröstläge ut.
Lättare för både aktiva och funktionärer. Lägg istället ner kraft och resurser på att simsätten utförs på det sätt som är meningen. Exempelvis bröstsim som utförs med fjärilsliknande rörelser o s v.
Jag har aldrig varit någon vän av att saker som inte behöver skall krånglas till. Orättvisor av vilka slag de månde var är aldrig roligt att bli utsatt för.

Kan inte från förbundshåll ageras för att internationellt påverka så att simningen i mesta möjliga mån inte skall vara en bedömningssport? Vändningen är inte det primära i simning även om det är ett moment som ingår på grund av bassängens längd.
Alla moment där ett bedömningsförfarande görs är som gjort för orättvisor och skall i mesta möjliga mån kunna undvikas i en sport som simning.

mm

Vill också passa på att instämma med två bra insändare. Kaj Persson i Ystads SS som belyser detta med alla möjliga och omöjliga tävlingar på ett utmärkt sätt i Simsport nr 11/94. Saknaden av genomtänkta tävlingar för att ge PR och fokusering till simsporten.
Dels Rune Berglind i Nordmaling som tar upp det orättvisa i tävlingssammanhang rörande åldersklassindelningen. Förslaget att rulla tävlingsåret är utmärkt. Se Simsport 1/2-95. Här kommer vi osökt in på den "onödiga" fokusering och matchning som våra unga simmare drivs mot.
Det är helt ointressant i mina ögon att läsa om hur många medaljer Skåne och Stockholm tar varje gång det simmas på riksnivå för våra ungdomar.
Stora delar av simverksamheten i det här landet förekommer dock utanför Skåne och storstäderna. Här gäller helt andra förutsättningar och det görs utmärkta insatser på många håll.
Med den befolkningsfördelning som vi har i det här landet är det fullkomligt självklart att fördelningen av medaljer ser ut som den gör.
Låt i stället bli att blåsa upp betydelsen av att vinna medaljer i dessa unga år. Det är ju så att det fysiskt kan skilja flera år mellan simmare som tävlar mot varandra i samma åldersklass. Någon riktig rättvisa i den fysiska utvecklingen sker inte förrän alla genomgått puberteten. Här vilar det ett ansvar på våra tränare att förklara så att besvikelser i mesta möjliga mån kan undvikas. Talangerna finns ju där ändå.
Däremot blir det många gånger "tungt" för simmare som varit vana att alltid vinna från unga år, när segrarna plötsligt uteblir p g a att andra växt till sig.
Finns det någon annan sport där de aktiva lägger ner mer träningstid vid så unga år som våra simmare?

U-SM för de yngre med även 50 m distanser är ett steg i rätt riktning. Femtio meters distanser borde införas på alla mästerskapsnivåer. Antingen via separata sprinttävlingar eller ingående i det ordinarie programmet. Likaväl som inom friidrotten finns det aktiva som är sprinters.
En 100 meters distans i simning är ingen "sprint" sträcka. Eftersom det finns fyra simsätt bör självfallet alla få chansen på sina respektive "spec". Dessutom ligger det mera i tiden med lopp och distanser som går fort och där spänningen hålls vid liv ända till målgång.
Ett TV-bevakat Sprint-SM vore inte helt fel för vår simsport.

Bo Hovlind
Borlänge SS

Öppna JSM

Guld till Växjö

Guld till Helene Bromander i solo och guld till Sofia Bastrup/Emma Ivarsson i par - det var Växjö Simsällskap för nästan hela slanten i öppna junior-SM i konstsim i Växjö 7-9 april.

Växjö Simsällskap firade stora triumfer vid junior-SM. Helene Bromander, längst till vänster, tog guld i solo och duon Emma Ivarsson (i mitten) och Sofia Bastrup tog hem partävlingen. Foto: STEFAN NILSSON/ Smålandsposten.



-Tjejerna är fantastiska. Tänk att Växjö för första gången tar både sologuld och parguld när vi har junior-SM i hemmabassängen. Nu blir det lätt att fortsätta satsningen, sa Eva Svensson, förbundskaptenen, som är i den angenäma belägenheten att ha några av landets mesta konstsimmarlöften i daglig träning.

Nu var det vara Ludvika som bröt Växjödominansen. Även om Växjö nu aldrig ställde upp i lagtävlingen, imponerade Ludvikas Anna Sneen, Emma Lundberg, Kristina Lindgren, Lisa Lindbergh och Maria Wennström, där de med sina 64,995 poäng var klart före tvåan Jönköping, 62,653. Men ännu återstår förstås en bit till den klass som de engelska tjejerna visade - 74,10 totalpoäng är ju en minst sagt rejäl segermarginal till Ludvika.

Desto tuffare var det i den svenska delen av solotävlingen. Helen Bromanders första individuella JSM-guld kom efter en hård fight med Ludvikas Emma Lundberg.
- Jag var något spänd innan finalen och blev ganska trött mot slutet. Men det känns skönt att ha fått ett kvitto på att det program jag började träna in i somras och där Eva Svensson höjde svårighetsgraden avsevärt, gav utdelning, sa en glad Helene Bromander.
Helene har sysslat med konstsim under halva sitt 16-åriga liv. JSM-debuten 1992 gav ett brons i lagtävlingen och förra året tog Helene silver i par tillsammans med Stella Lindstam.

Nu satsar Helene Bromander på att utveckla sitt konstsim. Påsken tillbringade hon i italienska Loano, där Helene tillsammans med klubbkamraten och JSM-femman Evelina Skjutare och med Eva Svensson som ledare, ställdes mot tuff internationell konkurrens.
I maj blir det ytterligare en utlandsresa för Helene Bromander. Då handlar det om tyska Dusseldorfs internationella tävling, där även Växjös parvinnare Sofia Bastrup/ Emma Ivarsson representerar Sverige.

Sofia och Emma, båda 17 år, tränas av en annan landslagstjej från Växjö, Linda Örtengren, 20. Samarbetet har pågått sedan i höstas och utdelningen kan ingen klaga på.
- Visst hade vi hoppats på en medalj. Men guld räknade vi inte med, försäkrade Sofia och Emma.

Linda Örtengren var minst lika förtjust som sina elever.
- Nu hinner vi utveckla programmet till ungdoms-SM i oktober. Med så ambitiösa tjejer är det inga problem att vara tränare, menade Linda Örtengren, som själv satsar på att ta en plats i det svenska seniorlaget vid EM i Wien i augusti.

Nu har de svenska ungdomarna fortfarande en bit kvar till den absoluta europaeliten. Ryssland, England, Tyskland var liksom Finland, representerade i i växjöhallen och framför allt ryskorna hade en rytm och ett tempo i sina övningar som var imponerande.
Det var ingen tillfällighet att Oxana Kozyreva vann den öppna soloklassen och att hon i par med Alexandra Axenova även tog hem öppna parklassen.
- Tjejerna drillas mycket hårdare utomlands. Så var det med koreanskorna som gästade Växjö i samband med förra årets junior-SM. Men jag föredrar ändå den svenska modellen och till Simförbundets heder måste jag också tillåägga att konstsimningen har fått ökade resurser efter Bacelona-OS 1992. Det ökar förstås motivationen om tjejerna får chansen att komma ut och tävla internationellt, säger Eva Svensson, förbundskaptenen.

BERNE PERSSON

Liksom bassängvattnet kommer förslagen till Månadens överraskning i vågor. Lite upp och ner. Med tanke på alla tävlingar, alla träningspass, alla andra aktiviteter i klubbarna tycker juryn det är svagt av simmarsverige att inte höra av sig. Även om bara en kan utses i varje nummer så kostar det så lite att föreslå. Men det är väl simningens inneboende ödmjukhet som ligger bakom. Hur som helst har i alla fall några förslag letat sig fram till redaktionen. Juryn har därför enats om att i detta nummer till

Månadens överraskning

utse

Maria Öberg.



Maria, som är född 1979, simmar för skåneklubben Sjöbo SS. Hennes karriär påminner starkt om en ketchupflaska. Först händer inget, så inget igen och sedan kommer allt på en gång.

Första stora tävlingen för Maria var 1992, Sum-Sim i Helsingborg. Året efter missade hon Sum-Sim på grund av sjukdom. Sommaren 1994 simmade hon tre finaler i Sum-Sim på lång bana i Burlöv. Och det var där allt började.

Vid Sum-Sim i Södertälje i vintras tog hon sin första medalj vid ett mästerskap då hon blev trea på 800 m fritt. Veckan efter, på JSM i Umeå, blev hon fyra på 800 m fritt och femma på halva distansen.

I januari i år vid de Skånska mästerskapen i Lund, DM, blev hon trea på 400 m fritt och fyra på 800 m fritt. På 400 m medley simmade hon för första gången under minuten på frisimmet. Vid seniorernas SM i Växjö tog hon sig till två finaler. Hon blev femma på 400 m fritt och sjua på 800 m fritt.

Marias mål är att kvalificera sig till juniorlandslaget. Hon skall i höst studera och träna på Klippans simcentra. Från ingenstans till framskjutna placeringar via Sum-Sim, JSM och SM gör att Maria Öberg denna gång utsetts till Månadens överraskning.

Som ett bevis på utmärkelsen Månadens överraskning, får Maria en sportväska med baddräkter från Solar, badhandduk, paddlar och en specialdesignad overall, ritad av Therese Lundin, samt en hel del annat smått och gott. Allt skänkt av Fs Föreningsservice i Helsingborg, initiativtagare till Månadens överraskning.

När året är slut kommer ur serien Månadens överraskning att utses en Årets överraskning, som utöver sedvanlig uppvaktning ochså 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

Nu måste idrottsrörelsen upp till bevis

Med de orden inledde idrottsminister Marita Ulvskog sitt anförande vid Riksidrottsförbundets nätverksträff på Internationella Kvinnodagen den 8 mars 1995.

Regering och riksdag har i flera år haft ögonen på idrottens jämställdhetsarbete och Ulvskog deklarerade klart vid sitt tal att statens medel till idrotten mycket väl kan öronmärkas om idrotten inte når upp till uppställda mål.

Tonen har också skärpts i årets budgetproposition: "Insatserna, (för ökad jämställdhet), bör vara av sådan omfattning att idrottens egna mål i det gällande jämställdhetsprogrammet som skal l utvärderas vid Riksidrottsmötet i november 1995 kan uppnås. Om mot förmodan detta inte sker bör det ankomma RF att under budgetåret se över kriterierna för hur bidragen fördelas och till regerigen redovisa åtgärder för hur de av idrottsrörelsen själv uppställda målen skall uppnås". Utvecklingen går framåt, men den går alldeles för långsamt för att uppnå de jämställdhetsmål som Riksidrottsförbundet fastställt att uppnås under 1995.

- minst 40 procent kvinnor i beslutande organ på alla nivåer
- minst 50 procent kvinnor i valberedningar på alla nivåer
- minst lika stor andel kvinnliga tränare som det finns utövare i resp. idrott/förening
- minst 30 procent kvinnlig personal på högre befattningar

Tittar vi på Simförbundets siffror fördelning män/kvinnor 1994 ser de ut så här:

- Av totalt antal aktiva 84 738 utgör kvinnor 45 146 eller 53 procent
- Av antalet ledamöter i förbundsstyrelsens nio, är två kvinnor eller 22 procent, (detta skrivs före årsmötet 1995.)
- Av antalet ledamöter i kommittéer 34 är 15 kvinnor eller 44 procent
- Av antalet ledamöter i valberedningen fem är två kvinnor eller 40 procent
- Av antalet anställda sex är tre kvinnor eller 50 procent

När det gäller tränare för de olika landslagen saknas uppgifter men en grov uppskattning säger mig att det är ont om kvinnor i toppen av simlandslaget, ungefär lika fördelat bland hopparna, klar kvinnodominans i konstsim och bara herrar i polon. Var finns jämlikheten på bassängkanten?

Som statistiken visar ligger Svenska Simförbundet på förbundsnivå inte så långt ifrån uppsatta mål. Skulle motsvarande statistik göras på distriktsnivå och föreningsnivå är jag övertygad om att siffrorna är bättre.

Som sista programpunkt, (om Gertrud Åströms föreläsning kan du läsa på annan plats i detta nummer), på nätverksträffen stod presentation av idrottens pågående utredningar - programarbetet som är ett förslag till program inför år 2000, finansieringsutredningen som lägger förslag till framtida bidragsmodeller och penningströmmar inom idrotten samt organisationsutredningen som lägger förslag till idrottens organisations- och samverkansformer.

En fråga som jag ställde mig var: Kommer utredningarna att lägga förslag som lever upp till visionen om jämställd idrott eller kommer kvinnofrågorna även i fortsättningen att behandlas för sig i "jämställdhetsrummet"? Efter presentationen av de tre utredningarna kunde jag lätt konstatera att jämställd idrott belystes inte nämvärt i någon utredning. Utredningarna skall nu remissbehandlas. Det är viktigt för idrottsrörelsen att under remisstiden noga sätta sig in i de tre utredningarnas förslag och lämna synpunkter på innehållet.

Hör upp alla kvinnor. Det krävs nu ett kraftfullt engagemang på alla nivåer för att realisera jämnställdhetsplanen och det är angeläget att idrottens kvinnor ger sina synpunkter på innehållet i de tre stora utredningarna som kommer att forma framtiden inom idrottsrörelsen.

Birgitta Lindström
V. Ordf.

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

Mästerskapsinbjudan

SM och JSM 1995 Simning i öppet vatten

Svenska Simförbundet och SK Neptun inbjuder härmed till SM och JSM i simning i öppet vatten

Tävlingen äger rum i Stockholm lördagen den 12 augusti 1995 i anslutning till den årliga Riddarfjärdssimningen.

Starten sker kl 13.00.

Riddarfjärdssimningen ingår även i SIMTROFÉN, simning i öppet vatten 1995, där ytterligare långlopp ingår.

Distans: 3.200 meter

SM-klasser:
Seniorer,
damer fr o m 19 år
herrar fr o m 19 år
JSM-klasser:
juniorer
damer t o m 18 år
herrar t o m 18 år

Lagtävling:
2 damer, 2 herrar, sluttiden tas på tredje simmaren i mål.

Juniorer kan delta i båda klasserna, men måste ange detta i anmälan.

OBS! Våtdräkt är ej tillåten för SM- och JSM-simmare.

Anmälan skall ske genom simklubb på Svenska Simförbundets startkort och vara SK Neptun tillhanda senast 21 juli 1994 under adress:
SK Neptun, Götgatan 107 nb, 116 62 STOCKHOLM.

OBS! Vid anmälan skall födelseår anges.

Anmälningsavgiften 125 kr skall inbetalas till SK Neptun, Pg 28 26 - 6 samtidigt med anmälan.

Efteranmälan går att göra mot en avgift på ytterligare 50 kr, (125+50 kr) och ska vara inne före kl 12.00 fredagen den 11 augusti 1995.

Upplysningar och information tel 08-644 11 78 samt Svenska Simförbundet,

SIMTROFÉN
Simning i öppet vatten

Långdistanssimning är en mycket populär tävlingsform i mellan- och sydeuropa. Även i USA och Sydamerika finns flera långlopp med ordentliga prispengar. Långdistans finns på VM- och EM-programmen och sedan några år simmas en världscup.
I Sverige finns utöver SM flera andra långlopp. Fyra av dessa ingår i Simtrofén.
Trofé betyder segertecken, samling och för Simtrofén innebär detta långdistanssimning i öppet vatten, varvid den som tänkt samla på sig en Simtrofé skall klara av minst tre av årets fyra ingående tävlingar.
Om vädret gör att någon arrangör tvingas ställa in, förlängs 12-månadersperioden till det datum samma tävling arrangeras året efter. Man måste dock ha varit anmäld till den inställda tävlingen.

Om distansen kortas ner på grund av låg vattentemperatur, gäller den sträcka som tävlingsledningen godkänt, i samråd med Simförbundet, även som deltävling i Simtrofén.
Tävlingsbevis finns att hämta hos respektive arrangör vid ditt första tävlingstillfälle eller går att beställa från Svenska Simförbundet.
På tävlingsbeviset ska arrangören intyga att tävlingen genomförts.
Efter minst tre genomförda tävlingar skickas tävlingsbeviset till Svenska Simförbundet, samtidigt som 100 kronor sätts in på Simförbundets postgiro.
Därefter sänds Simtrofén under hösten till berörda simmare samt publiceras deras namn i Simsport.
Våtdräkt är tillåten. dock ej för SM-klasserna vid SM i simning i öppet vatten.

Förfrågningar:
Svenska Simförbundet

SIMTROFÉN 1995

1. Vansbrosimningen
9 juli kl 13.00, 3 000 meter
Vansbro AIK,
Parkgatan 5 B
780 50 VANSBRO
tel 0281-106 22
fax 0281-118 78
Torsten Danielsson

2. Lindesimmet
23 juli kl 13.00, 2 600 meter
Lindesbergs SS
Göran B Waldén
Fornebohyttan 29
711 91 LINDESBERG
tel 0581-521 15

3. Åsimningen
6 augusti kl 13.00, 2 700 m
Nyköpings Simsällskap
Ortvägen 7
611 65 NYKÖPING
tel 0155-28 96 17
Bror-Erik Karlsson
tel 0155-28 37 94

4. Riddarfjärdssimningen
12 augusti kl 15.00, 3 200 m
SK Neptun
Vetegatan 4
118 59 STOCKHOLM
tel o fax 08-644 11 78

Sten Hellquist till minne

Sten Hellquist, en av svensk simnings stora, har avlidit.
Stens insats för svensk simning var betydande. För en yngre generation simmare är kanske namnet Sten Hellquist inte så känt, men under lång tid var Sten lika med svensk damsining.
De mest kända namnen i den långa raden av mästarinnor torde vara Jane Cederquist, svensk damidrotts första bragdmedaljör, med silvermedalj vid OS i Rom 1960 och många världs-, europa- och svenska rekord. Där fanns också Margareta Rylander och Elisabeth Ljunggren, båda med världsrekord samt Ann-Christin Hagberg som höll europarekordet på 100 m frisim. De av Sten tränade flickorna höll i många år alla europarekord i frisim inklusive lagkapper.
Simklubben Neptun blev under Sten Hellquists tid som tränare bästa klubb vid SM 13 år i rad.
Sten Hellquists stora intresse var dock ungdomsverksamheten och när han ansåg sig ha gjort sitt i elitsammanhang startade han ungdomsgrupper vilka han lärde träningsdisciplin likaväl som crawl, rygg-, bröst- och fjärilsim.
Med Svenska Simförbundets medgivande har bildats en fond till Sten Hellquists minne och vars avkastning i Stens anda skall användas till utbildning av unga tränare.
Den som vill hylla Sten Hellquists minne kan sätta in ett belopp på STEN HELLQUISTS MINNESFOND, postgiro 52333-2.

Sven-Håkan Paulson

Män Hallå

Vid Riksidrottsförbundets nätverksträff på Internationella Kvinnodagen den 8 mars fanns flera föreläsare. En av dessa var Gertrud Åström, samhällsvetare och forskare vid Stockholms universitet och satt under 80-talet med i den statliga maktutredningen och skrev en del om det strukturella problem som alla kvinnor ställs inför:



att män går före kvinnor och att män är normen.

Gertrud Åström menade att kvinnor fortfarande är underordnade män. I 20 år har vi haft en officiell hållning som talat för ökade jämställdhet mellan könen; men det har varit en jämställdhet som aldrig utmanat den manliga ordningen.

"Vi byggde ett speciellt jämställdhetsrum, där kvinnofrågorna togs om hand och fick ekonomiska resurser. Man höll jämställdhetskonferenser inne i det där rummet, skrev rapporter och män sa välvilligt: "DET ÄR BRA TJEJER, FORTSÄTT SÅ HÄR". Ingen var ju hotad.

Men nu är gränsen nådd. Kvinnor håller sig inte längre till speciellt "jämställdhetsrum". I stället går de ut och ställer krav. Nu kräver kvinnorna att få vara med och fatta de beslut som gäller för oss alla. Kort och gott att männen flyttar på sig".

Gertrud Åström menar att naturligtvis skall den mest kompetenta, oavsett kön, nomineras till ett uppdrag. Det hon inte förstår är att varför kvinnor inte ens kan representera sitt eget förbund? Varför anses de inte kompetenta att företräda?
"Är kvinnor helt inkompetenta genom sitt kön? Om det inte stämmer, då måste det vara så att organisationerna fråntar kvinnor den kompetens de hade när de en gång kom in. Eller också har man ställt ett kompetenskrav som kvinnor aldrig kan uppfylla - nämligen det att vara män".

Gertrud Åström fortsatte sitt framförande med att säga: "Vem har bestämt hur en kvinna med makt skall vara, som kvinna? Om kvinnor i ledande ställning skulle tvingas bli "sociala män" kan förstås vara intressant, rent teoretiskt. Men det är inte så fiffigt i praktiken.
För då ses denna kvinna som "maninna", okänslig och maktfullkomlig.
Om män däremot tar till sig de sidor vi traditionellt kallar kvinnliga, då är det enbart positivt. Då har de mognat, utvecklats. Det manhaftiga fruntimret är en styggelse medan mannen , den "nye" som tränats till empati, är en sann tillgång för varje förbund.

Allt hon säger låter så enkelt. Men vem får en man att avstå från makt, att lämna de positioner som ger pengar, prestige och medlemskap i Rotary?

Birgitta Lindström

Skogaholmsdoppet, Eskilstuna har flyttats till 17-18 juni, (från 10-11 juni).

Falu SS har ny adress:
Falu SS, Lugnetvägen 7
791 31 FALUN

Sundsvalls SS
har nytt telefonnummer:
060-61 73 11,
060-61 45 04

Skaffa din egen Simkalender. Ring 08-605 60 00

SPONSORSIMMET 1995

Årets sponsorsim till förmån för Banrcancerfonden genomfördes i 16 av Simförbundets totalt 23 distrikt. Deltagandet var dessvärre det klenaste hittills jämfört med tidigare tillfällen som sponsorsimmet genomförts. Antalet anmälda föreningar var denna gång 58 varav endast 53 genomförde projektet.

Trots att antalet föreningar som genomförde sponsorsimmet denna gång var färre än 1992 så lyckades dessa dra in mer pengar i snitt. En jämförelse visar att varje förening 1992 i snitt drog in drygt 52 000 kronor medan föreningarna i år drog in i snitt nästan 58 000 kronor.

Även denna gång fanns det tyvärr föreningar som utan att meddela innan bara lät bli att genomföra sponsorsimmet. Man kan kanske fråga sig var stoltheten och samvetet fanns i dessa föreningar.

Diskussioner har redan påbörjats om att arrangera ett sponsorsim 1996. Skälet till att genomföra det redan nästa år är att det planeras en annan form av insamling där TV skall vara inblandad och där föreningar skall få ändrade förutsättningar i insamlingsarbete. Vi får anledning att återkomma i ärendet senare i Simsport.

Lennart Hjärpne

Så här blev utfallet distriktsvis.

Distrikt	*Antal fören*	*Antal 1 000 m*	*Antal simmare*	*Belopp*
Blekinge	2	236	73	97
Bohuslän Dal	2	167	64	47
Dalarna	2	194	56	73
Gotland	2	264	49	78
Gästrikland	1	254	48	98
Halland	2	401	88	193
Norrbotten	1	11	8	11
Örebro Län	2	160	33	66
Skåne	7	2 125	401	747
Småland	3	424	81	113
Stockholm	9	1 481	262	447
Södermanland	6	852	216	374
Uppland	2	414	72	247
Värmland	3	257	42	78
Västerbotten	3	197	51	91
Västergötland	6	771	147	306
Totalt	53	8 208	1 691	3 066

Intresserad av långlopp?

Att simma ute i öppet vatten är ett utmärkt sätt att få ett bevis på att vinterhalvårets simmotion varit riktig. Alla simklubbar har inte motion eller masters på programmet. Om du vill veta mer om olika långlopp och/eller masters så kontakta någon av motionskommitténs ledamöter.

Ove Engberg, ordförande, masters o långlopp, tel 026-68 57 69.
Agneta Holmberg, utbildningsansvarig, tel 0650-203 42.
Lars Ekdahl, masters o långlopp, tel 0220-408 05.
Margareta Rainer, inbjudningar, masters o långlopp, tel 026-16 41 44.
Ove Karlberg, masterrekord, resultatlistor, tel 08-560 241 09

INBJUDAN SM/JSM i SIMHOPP

1995 års SM/JSM utomhus i svikthopp 1 och 3 meter samt höga hopp äger rum i Kumla den 9-11 juli.

Anmälningstiden utgår fredagen den 23 juni och efteranmälningstiden utgår fredagen den 7 juli kl 12.00.

Separat inbjudan utsändes till hoppklubbarna.

Kansliet

FÖRENINGSBYTEN

Namn	*Klubb*	*Ny klubb*	*Tävl.klar*
Patrik Knudsen	Märsta SS	Väsby SS	950401
Louise Hallquist	Märsta SS	Väsby SS	950401
Lina Wahlgren	Märsta SS	Väsby SS	950401
Charlotte Sahlqvist	S 02	Göteborg Sim	950402
Niclas Tönnfält	Märsta SS	Väsby SS	950407
Parissa Keyassa	S 02	Göteborg Sim	950409
Joakim Johansson	SK Näcken	Klippans SS	950412
Victoria Naess	Eskilstuna SS	Tunafors SK	950413
Fredrik Wallman	Nässjö SLS	Jönköpings SS	950413
Caroline Lundell	SPIF	Stockholms KK	950421
Caroline Strindgård	Karlskrona SS	Ronneby SS	950423
Linda Friberg	Karlskrona SS	Ronneby SS	950423
Helena Schön	ÅhusSS	Kristianstads SLS	950427

VM-97

ORGANISATIONEN TAR FORM

Den 17 april var det två år kvar till invigningen av vårt eget arrangemang, kortbane-VM i simning i Valhallabadet, Göteborg. Två år är 24 månader, 104 veckor eller 730 dagar. Det känns som lång tid men usch vad snabbt dagarna rasslar undan. Därför gäller det att hela tiden köra på, planera, sätta upp tidsramar och aktiviteter och bocka allt eftersom de olika bitarna blir klara eller faller på plats. Sedan FINA gav klartecken till VM har det mesta handlat om att få en fungerande organisation att börja arbeta. I slutet av mars var huvuddragen klara. Så här ser VM-organisationen ut.

Organisationskommittén, som har huvudansvaret för VM, består av två delar. Dels ett arbetsutskott och dels en grupp med rådgivare i vissa specifika frågor.
I arbetsutskottet sitter Per-Axel Eriksson SSF som ordförande, Bengt Nilsson S 02, vice ordförande, Åke Lindegarth och jag själv.
I den rådgivande gruppen finns Lennart Hjärpne SSF, Johan Lindberg SSF, Reine Odell S 02 och Berndt Nilsson S 02. Till hjälp finns också, utanför simfolket, Bengt Gabrielli Fritid Göteborg, Claes Bjerkne Göteborg & Co och Kjell Rossing Valhallabadet.

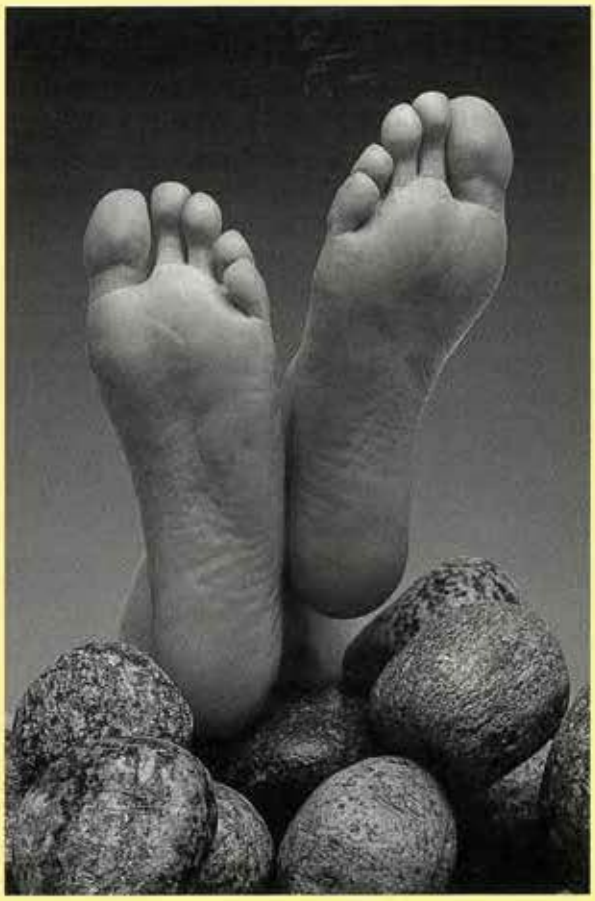
Bredvid organisationskommittén finns en särskild hederskommitté. Den består av Jörgen Linder Göteborgs kommun, Lars-Åke Skager Göteborgs kommun, Krister Jakobsson biträdande Länspolismästare, Britt Solberg ordförande i Fritid Göteborg, Krister Holmgren Fritid Göteborg, Per-Axel Eriksson ordförande SSF och Bengt Nilsson ordförande i S 02.

Direkt under organisationskommittén kommer det att finnas grupper som var för sig och tillsammans den närmaste tiden skall se till att allt blir klart för att arrangera VM i april 1997. Det är tio ännu ej utsedda gruppchefer med var sitt specialområde som tillsammans med mig utgör projektkommittén. Dessa grupper är ekonomi, tävling, information, anläggningar, sjukvård, service och administration. Var och en av dessa grupper har sedan det antal medarbetare som behövs.

Som du ser behövs redan massor av folk. Så var beredd. Snart kan även du få frågan om du vill hjälpa till.

Vi hörs
Anders Wernesten
Projektledare VM-97

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.

Godkänd protest ändrar poäng

Vid sitt styrelsemöte den 11 mars i Stockholm beslöt Svenska Simförbundet godkänna den protest som lämnats in av SK Triton i samband med sim-SM i Växjö. Detta innebär att diskvalifikationen på 4x100 m medley, herrar, tas bort. Därmed räknas SM-poängen om och blir så här:

1. Spårvägen SF, 1.341 poäng
2. Södertälje SS, 1.336,5
3. SK Neptun, 1.302
4. VÄxjö SS, 1.090,9
5. Norrköpings KK, 798
6. Simavdelningen 1902, 646,5
7. Sundsvalls SS, 550,5
8. Helsingborgs S, 508,5
9. Väsby SS, 501
10 Malmö KK, 498
11 Upsala S, 385,5
12 Jönköpings SS, 378
13 Södertörns SS, 309
14 Linköpings ASS, 282
15 Ängelholms SS, 267
15 Ystads SS, 267
17 Västerås SS, 237
18 SK Sydsim, 216
19 MÖlndals ASS, 190,5
20 SK Triton, 177

21 Stockholms KK, 135, 22. Täby Sim, 132, 23. SK Poseidon, 130,5, 24. Kristinebergs SK, 108, 25. Trelleborgs SS, 106,5, 26. Karlshamns SK, 90, 27. Skellefteå SK, 87, 28. SS Mora, 57, 28. Gävle SS, 57, 30. Kristianstads SLS, 48, 30. Eslövs SS, 48, 32 Sandviks IK, 46,5, 33. Ljungby SS, 42, 33. Katrineholms ss, 42, 33. Sjöbo SS, 42, 36. SK Lödde, 39, 36. SK Laxen, 39, 38. Tureberg Sim, 33, 38. Skövde SS, 33, 38. Landskrona S, 33, 38. Eskilstuna SS, 33, 42. Falu SS, 30, 43. Borlänge SS, 27, 44. SK Elfsborg, 24, 45. Örebro SA, 21, 46. Oskarshamns SS, 18, 46. Östra SÖrmlands Bad o Simklubb, 48. Kalix SS, 15, 48. Skara SS, 15, 50. Härnösands SS, 13,5, 51. Varbergs Sim, 12, 52. Tyresö SS, 7,5, 53. S 71 Hässleholm, 6,0, 54. Sandvikens Shk, SK Ena, Skäret SS, Fagersta SK, Karlskrona SS, Karlstads SS, SK Ran, Falkenbergs SS, Sjene Sim- o Is, Söderhamn, 0.

Nytt resultat

SM, simning, Växjö, 28 januari 1995, herrar 4x100 m medley, (25 m)

4x100 m medley

1. Växjö SS, 3.44.24, Daniel Lönnberg, 54.97, Simon Malmberg, Henrik Ingesson, Dan Lindström
2. Sundsvalls SS, 3.44.28, Tobias Marklund, 56.48, Jens Johansson, Nicklas Åhlin, George Papp
3. SK Neptun, 3.44.74, Peter Pärlklo, 57.59, Willy Ahlström, Stefan Gullberg, Klas Lindfors,
4. Spåvägen SF, 3.46.04, Arvid Bruhn, 1.00.18, Stefan Scherling, Fredrik Letzler, Anders Holmertz
5. Södertälje SS, 3.46.89, Torkel Årman, 58.70, Patric Robertsson, Jonas Åkesson, Kristoffer Schilbach
6. Väsby SS, 3.48.79, Daniel Carlsson, 55.28, Johnyy Engman, Per Bergkvist, Krister Hörding
7. Ängelholms SS, 3.50.34, Pär Gustafsson, 55.77, Sverker Persson, Stefan Selander, Martin Andersson
8. Norrköpings KK, 3.50.58, Henrik Cleverdahl, 59.94, Magnu sClassén, Ola Söderholm, Patrik Windisch,

forts sid 35

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

Möt Malin
”Mästare o Medelmåtta”

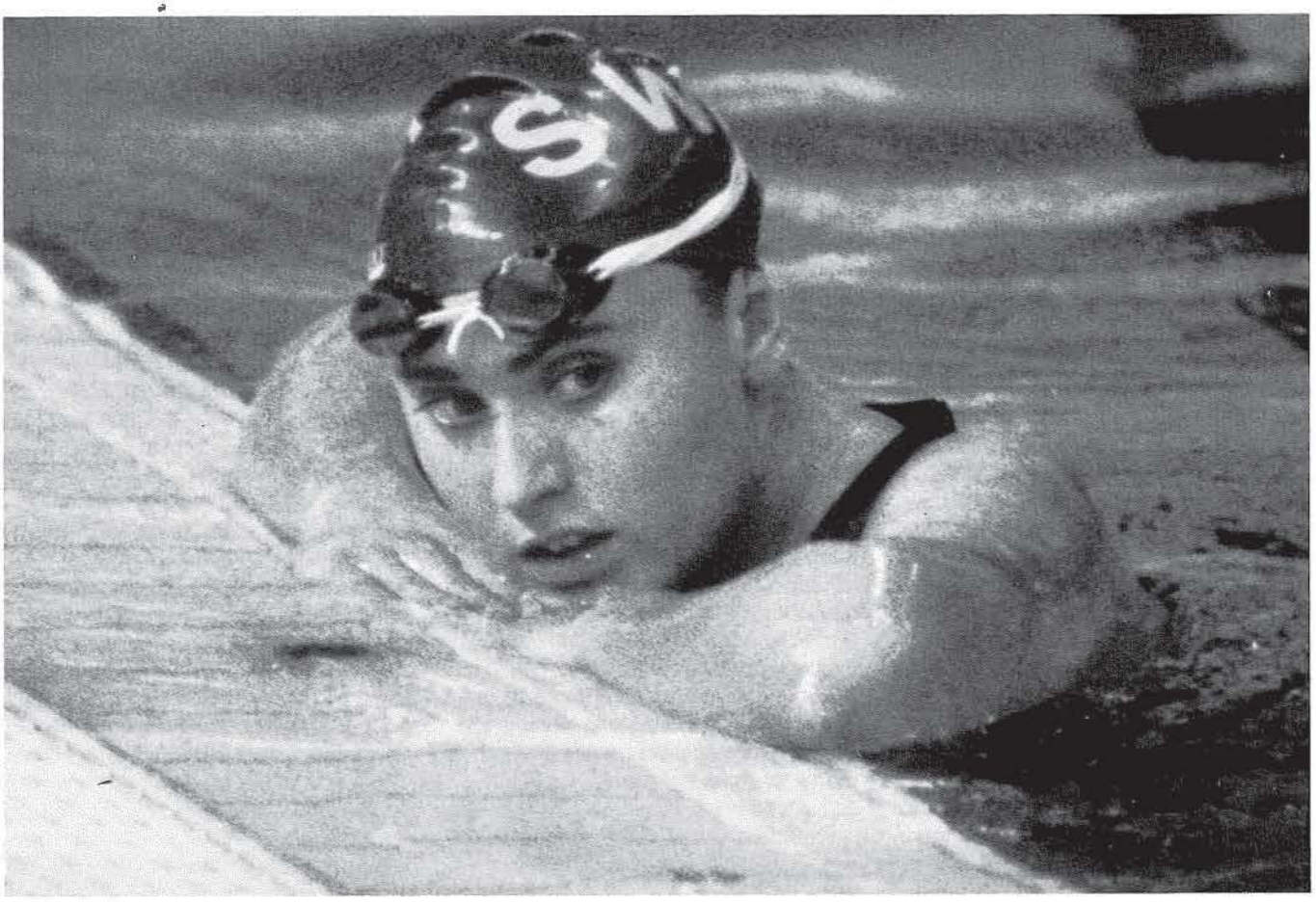


Foto:Thommy Nyhlén, Bildbyrån

- Det behövs fler Greggar och Sven-Arnar i svensk simning. Vi måste träna mer och hårdare och den typ av tränare som Greg Conell och Sven-Arne Selling representerar står för det, samtidigt som de får fram några av världen bästa simmare.

Malin Nilsson, malmöflickan som övergav Oxie och Malmö KK för Göteborg och S 02, har en bestämd uppfattning om vad som krävs för att bli bäst. Det finns inga genvägar, bara hårt arbete tillsammans med en bra tränare. Hon har de senaste åren varit rankad i toppen varje år på 200 m, 400 m och 800 m frisim. Den riktigt stora individuella triumfen i bassängen har hon däremot inte fått uppleva ännu. Nu är siktet inställt på EM i Wien i augusti men det är OS i Atlanta som skall ge henne upplevelsen. Men hon började sin simkarriär som en medelmåtta. För tio år sedan debuterade hon på Sum-Sim med att vara sämst i Malmös lag.

- Ja jag var rätt medelmåttig. Jag spelade handboll också men även där var jag medelmåttig. Pappa arbetade på Kockums och där fanns en bassäng med simskola. Jag var fyra år när jag lärde mig simma men jag tyckte inte om det. Det var kallt och jag ville inte gärna åka in varje söndag för att lära mig simma. Men så fortsatte det. Vi var några från Oxie där jag bodde som började simma i Malmö och jag började i medleyskolan. Så med alla kompisar så blev det roligare och en dag blev det dags för Sum-Sim.



Det tog några år för Malin och hennes kompisar. 1985, tolv år gammal, fick hon åka med som fjärde flicka i Malmös lag till Sum-Sim. Hon var sämst. Ett år senare fick Malin för första gången simma individuellt. Som bröstsimmare. På 200 m gjorde hon 2.59 i riksfinalen. Det var två Sum-Sim det året och i slutet av 1986 var Malin långdistansare. Då blev hon trea på 400 m fritt och femma på 800 m och fick vara med om sitt första landslagsläger inför EJM 1987.
1987 gjorde hon sitt första JSM. Då var hon sprinter och simmade 100 m fritt. Det gjorde hon så bra att hon var i final på EJM på distansen. Med medleylaget blev det brons. Hon simmade EJM även 1988, då 50 m, 100 m och 200 m fritt. Hösten innan hade hon tagit sitt första guld på Sum-Sim på 50 m och 100 m fritt. Då simmade hon också fjärilsim i Malmös medleylag. Malin har inte simmat fjäril sedan dess. Hennes personbästa är från då.

Första JSM-guldet kom 1989 på 400 m fritt. Sedan har det varit raka spåret. Men det fanns de som undrade vem hon var. Nuvarande förbundskaptenen i simning, Hans Chrunak, ställde frågan när Malin togs ut till EJM. "Vem är Malin Nilsson".
Hon debuterade i seniorlandslaget vid 3-landskampen i Örebro 1989. Hon kom sist på 200 m fritt. Nästa stora utmaning blev öppna europacupen i Rom 1990. Det gick bättre. Första internationella mästerskapet blev VM i Perth, Australien i januari 1991. För att se och lära. Sedan dess har Malin Nilsson varit bofast i landslaget. Och både sett och lärt.

- Efter VM började folk veta vem jag var. Men så gick jag skadad våren efter VM och kom inte i form förrän till EM i augusti. Men det märktes då att jag inte tränat riktigt. EM i Aten var ingen höjdare. Jag var mest där för att simma i laget på 4x200 m fritt men fick höra efteråt att Krizstina Egerzsegi från Ungern simmat 200 m rygg på världsrekord och med den ryggtiden hade hon platsat i vårt lag. Men det var då och det går bättre nu.

Malin Nilsson har som senior aldrig haft någon egentlig konkurrens på medel- och långdistans i Sverige. Namn som



Foto: Thommy Nyhlén, Bildbyrån



Ann Linder, Suzanne Nilsson och Anette Möller hade slutat eller var på väg att sluta när Malin steg fram. Och det är internationellt som hon slagit genom som långdistansare.

- Det blev en naturlig utveckling för ingen annan tränar lika mycket som jag i Sverige. Ingen orkar simma långt lika fort. I alla fall visar ingen det. En anledning är också att för många i Sverige bara siktar på sprint. Av de yngre. Och de flesta tränare jag kommit i kontakt med på landsläger har varit sprintinriktade. Jag har väl också en sådan natur att medel- och långdistans passar mig. Inte för att jag är särskilt gnetig men jag blir sällan förbannad eller irriterad och har inte den där explosiva tändningen. Men jag kan bli arg. Senast för tre år sedan då det var något i samband med studentexamen och alla slutprov och specialarbeten som gjorde att jag rök ihop med min tränare Greg Conell. Men som sagt det är tre år sedan.

Malin Nilsson är ingen hejaklacksledare. Hon går gärna för sig själv, laddar på sitt sätt inför ett lopp och märks nästan inte. Men hon är alltid glad och skrattar gärna åt andras skämt. Ändå verkar hon trivas bäst när hon under ett normalt träningspass gnetar iväg nästan en mil, fram och tillbaka i bassängen.

- Jo, men eftersom jag vet vad som krävs för att vara på topp när det är finaldags så är det bättre att göra träningen njutbar. Det blir också rutin. Jag ställer klockan så att den ringer på morgonen, går upp därför att jag alltid gjort det. Jag har aldrig känt att nej, inte idag, utan när jag sedan kommer till träningen så är det bara att hoppa i. Det är kul och en del av livet. Simningen går alltid först. Allt annat planeras efter simningen. Den är viktigast nu.

Malin Nilsson är rankad trea i världen på 200 m och 400 m fritt. Det bekommer henne inte. Hon har inte för vana att titta tillbaka på vad hon gjort och vara nöjd med det. Malin tittar framåt på vad hon vill göra.

- Efter världscupen i Malmö i vintras var jag nöjd precis efter med vad jag gjort, (tre svenska rekord. red anm.), *men samtidigt tänkte jag att jag kunde ju varit bättre när jag ändå var bra. Så efter några dagar började jag tänka mer på vad det är jag skall göra. Även om jag är nöjd med ett resultat eller placering så går det över rätt fort. Det gäller att sätta nya mål hela tiden. Men nu är det ett mål som gäller. OS 1996. Jag har ingen tid i huvudet som jag skall göra då utan mer en placering. Jag ser inom mig hur jag skall göra loppet och vad som gäller för att det skall gå som jag vill. I OS är det viktigare att vinna än att simma på världsrekord.*

För den som ser Malin uppträda i världens bassänger är det svårt att se någon svaghet. Själv hittar hon sådant hos sig själv som inte är så bra.

- Armarna är min svaghet. Jag har börjat bygga upp min armstyrka nu. Tidigare har jag inte orkat dra igenom ordenltigt, inte orkat accelerera i armarna. Mina starter har heller inte varit bra men Greg tycker inte det gör så mycket. Och det är klart jag ligger ju i vattnet så länge så jag har en möjlighet att reparera en dålig start. Den chansen finns inte på 50 m fritt. Men vändningarna behöver jag förbättra. Det blir ju ganska många för mig under ett lopp.

Malin gjorde sitt bästa mästerskap hittills vid EM 1993 i Sheffield, tillsammans med de övriga i damlandslaget. Då blev det två silveri lag, men ingen individuell medalj.
Vid förra årets VM var det inte mycket som stämde. För någon av flickorna.

- Mina svagheter som simmare var inte orsaken till att jag missade individuella medaljer vid EM eller vid VM. Det var toppningen som inte stämde riktigt vid EM. Jag var verkligen vältränad och simmade bra på sommaren men toppformen kom efter EM.

I sex år har hon haft Greg Conell som tränare. Han har stor del i framgångarna.

- Om man har olika tränare vid läger och under ett mästerskap så har de oftast kommentarer om tekniken och sådant som skall rättas till. Men den personlige tränaren ser bäst vad som passar och vad som är rätt för simmaren. Greg litar jag på till hundra procent. Jag har förtroende för honom. Samtidigt som jag med min egen känsla aldrig kunnat bestämma inför en toppning hur jag skall simma för att det skall bli annorlunda eller om jag simmar si så blir det så, men det vet Greg. Han ser mitt läge i vattnet och vad som skall göras för att jag skall simma bättre. Han ser också vilka som är beredda att

satsa, som har en seriös inställning. Vi har många simmare i Sverige som är verkligt talangfulla och dessa simmare har kommit långt med det, men det krävs lite mer för att bli bäst. Man klarar sig inte bara med talang utan man måste utnyttja den också. Det finns ett bra samspel mellan mig och Greg. Så han svarar säkert för en stor del av mina framgångar. Men det är min inställning att komma så långt som möjligt som har gjort träningen till att bli så bra som det är möjligt. Där hjälper Greg till. Jag hade inte varit där jag är idag utan Greg och hans disciplin.

Malin Nilsson är bäst i Sverige på medel- och långdistans. Hon är en aning oroad över återväxten i svensk simning i hennes grenar och tror bristen på konkurrens beror på att de yngre tränar för lite. Hon tycker också att tränarna inte är intresserade av de längre distanserna. Att det bara satsas på sprint. Ändå har det de senaste åren varit på herrarnas 1500 m fritt som de riktigt spännande loppen varit på flera av de internationella mästerskapen. Där sitter också publiken kvar för att få dela upplevelsen medan läktarna gapar tomma på SM när det är dags för 800 m och 1500 m fritt.

- Det är riktigt och jag tror det beror på att vi i Sverige inte har den spänningen och klassen på de längre loppen. 400 m fritt är roligare. För mig är det simningens blå band. 400 m fritt är så lagom. Det går att lägga upp på mitt eget sätt. Vid en mindre tävling gör jag så att, ja första femtio går ju av sig själv sedan så andra femtio kan man sakta ner lite sedan simmar man de andra femtiorna progressivt så att man ökar hela tiden. Är det ett internationellt mästerskap så i försöken vill jag helst ha någon att ligga bredvid även om det är farligt om det inte går tillräckligt fort. Då skall man helst vara i sista heatet. Jag känner inte själv hur fort det går i ett lopp utan jag gör mina första femtio som vanligt och sedan försöker jag öka. Jag kan alltså inte ställa in mig på exempelvis 4.10 enligt ett varvschema utan kommer det så kommer det. (Svenska rekordet 4.12. red anm). Har jag bara kommit ner till 4.10, förbättrat mig en halv sekund per hundring, så är en magisk gräns passerad och då tror jag inte det blir så svårt att snabbt komma ner mot världsrekordet, 4.03.85. Men det får blir en dag då allt stämmer. För när man känner det där riktiga flytet kan det gå hur snabbt som helst. Den känslan går att uppleva och trötttheten efteråt spelar ingen roll. Den känns bara skönt.

Malin Nilssons morgonpass börjar 05.30. Hon missar aldrig ett pass även om hon inte är någon morgonmänniska. Å andra sidan är hon inte uppe länge på kvällarna heller. Efter träningspasset på morgonen har hon inget emot att gå och lägga sig en stund igen. Även om hon just nu är utan jobb skulle det inte falla henne in att komma dragandes vid tiotiden för dagens första träningspass. Fastän hon har fullt upp med sin simning och egentligen bara behöver tänka på sig själv så funderar hon en del över hur simningen kan bli bättre.

- Jag tror det skulle vara bra med fler Greg Conell och fler Sven-Arne Selling. Tänk bara på vad Anders Holmertz tillsammans med sin tränare Sven-Arne Selling betytt. Nu tror jag det är många som är sex-sju år yngre än Anders som tittat på vad han gjort för att de skall bli bättre. Jag tror också det är viktigt att vi får ha våra egna tränare



Malin Nilsson, längst t v vid presskonferensen efter övergången till S 02. I mitten S 02s ordförande Bengt Nilsson och Malins tränare Greg Conell.

med på mästerskapen. Det har ju också Anders och Sven-Arne visat. Jag tycker också det är bra med ett Svenskt Grand Prix. Vi behöver en typ av följetong så att folk kan följa med. Kanske få tillbaka en Simallsvenska.

Att världscupen betytt mycket för Malin är klart. Där har hon fått känna på konkurrensen och skaffat sig rutin. Hon tycker själv att tävlingsformen är bra, att det är viktigt att komma ut och tävla mot de bästa. När samma simmare möts på olika håll i världen blir de ofta kompisar. Det var så tycke uppstod mellan världens snabbaste simmare, ryssen Alexander Popov och Sveriges bästa Malin från Oxie.

- Jo, men vi sågs ju bara på tävlingar så det höll inte fast vi var ett par under en tid. Det blev för mycket long distance och glest mellan träffarna. Men han var en trevlig kille.

Så tycker Malin att resten är en sak mellan henne och Alexander och så får det bli.
Hon tycker det bästa med svensk simning är att svenska simmare har mycket bra förutsättningar när det gäller klubbar, tränare och bassängutrymme. Eftersom hon är nyfiken på livet och världen har hon möjlighet att jämföra med resten av världen. Så är vi tekniskt duktiga och har en stor fördel då alla barn i Sverige får lära sig simma.
När hon blir stor och har slutat simma funderar hon på att försöka bli journalist eller att arbeta med reklam. Nu läser hon ikapp all den klasisska litteratur hon inte hann med på grund av simningen under gymnasietiden. Två femmor, franska och idrott och 4,0 i snittbetyg blev ändå resultatet. Just nu ligger de ryska klassikerna bredvid sängen. I lägenheten i Göteborg, som hon delar med Christoffer Eliasson också han nyinflyttad till S 02 i Göteborg, äter hon helst glass direkt ur originalförpackningen. Hon tycker glassen smakar mer då. Musiksmaken skiljer sig inte från genomsnittet utan det blir lite Bruce Springsteen, Dire Straits, U 2, Simple Minds med flera. Så sjunger hon själv men bara när hon är ensam. Då är hon Whitney Houston. Framför spegeln när hon är ensam hemma. Ibland blir det också lite klassiskt. Oavsett hur det går på EM i Wien i augusti och på kortbane-VM i Rio de Janeiro är det OS som är det stora målet. Hon vill vinna 400 m fritt på OS.

- Ja, jag skulle vilja vinna OS. Att vinna ett EM eller VM är stort men ett OS står hela nationen bakom på ett annat sätt.

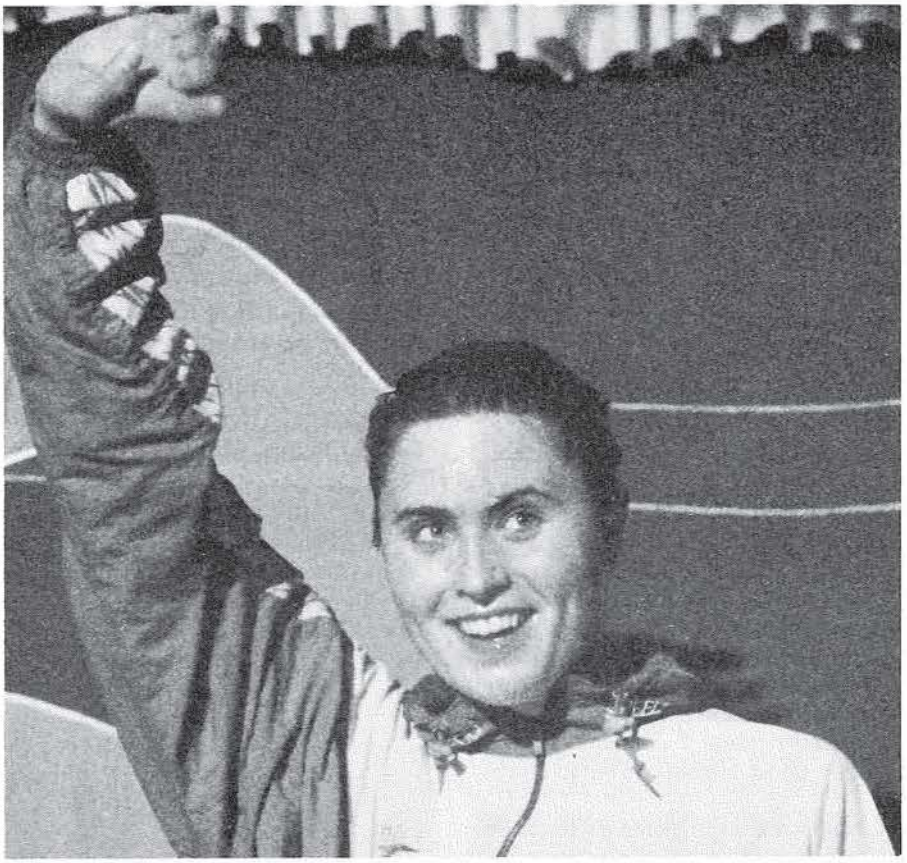


Foto: Bildbyrån

När J-O Waldner vann OS i bordtennis i Barcelona blev han hela nationens hjälte. Jag vill vinna 400 m fritt i Atlanta 1996. Siktet är inställt på det även om konkurrensen är hård.

Malin Nilsson, världsartist från Oxie, ger på land ingen som helst anledning för omgivningen att tro så. Hon håller sig i bakgrunden, är för väluppfostrad att ta för sig före andra. Fastän lång, slank och en vacker representant för svensk damidrott, utan simmarnas muskel-attribut väcker hon sällan omgivningens intresse. På land. I vattnet och strax före start är hon en annan. Det skall hon visa nästa sommar i Atlanta. På 400 m fritt. Efter försöken har hon fjärde bästa tid. Hon vet precis hur hon skall göra i finalen.

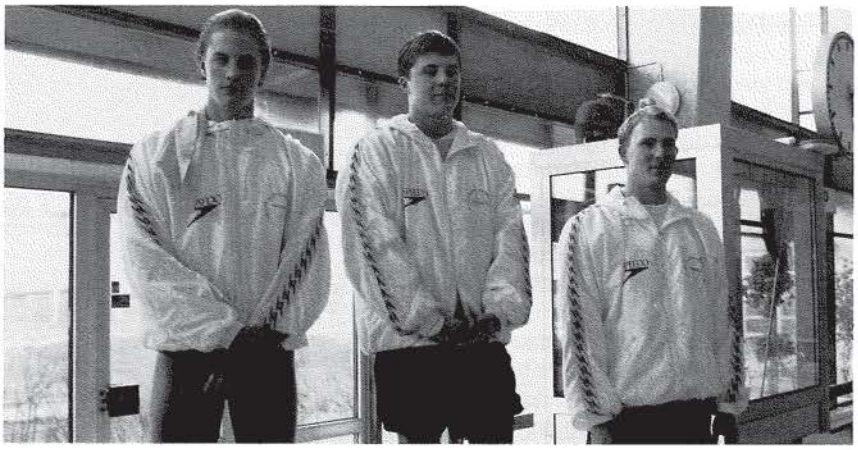
- Efter försöken åker jag hem till förläggningen. Vilar en stund. Äter lunch. Åker ner till badet så att jag kan simma in ett par timmar före. Simmar in cirka 1 600 meter tills det känns bra. Först 800 meter i medelfart. Sedan varierande fart och avslutar med ett par femtior. Någon timma före start är jag klar. Byter om. Har med mig extra baddräkt och extra badmössor. Det har aldrig hänt att något gått sönder men man vet aldrig. Så är mina maskotar med i väskan. Dom är tre. En står för vänskap, en står för kärlek och den tredje för framgång. Det är Luddi, en hund som varit med länge, en katt och min nalle. Dom har alltid varit med. I alla fall de senaste åren. Så sätter jag mig ner någonstans och bara slappnar av. Så att jag får känslan av final i kroppen. Sedan går jag till call-room, Jag brukar inte vara nervös, är rätt avslappnad fortfarande och går att nå även om jag är koncentrerad på loppet. Jag är sällan orolig för jag vet att jag är väl förberedd. Så studerar jag mina konkurrenter och tänker att jag har tränat mer än vad ni har gjort så att jag känner mig riktigt säker. På mig själv. Har ett småleende på mina läppar. Men bara om jag känner att det kommer att gå bra. Det vet jag innan. Då behöver man inte vara orolig. Sedan inmarsch, hälsa på publiken, av med överdrags-kläderna. Fram och blöta baddräkten. På med glasögonen. Rättar till flera gånger. Går igenom minnesbilderna som jag har i huvudet på hur jag flera gånger i spurten vunnit över de bästa. Som jag tidigare intalat mig. Så upp på pallen och iväg på bana sex. Sedan är det bara jag och vattnet.

Text: Lars-Åke Lindqvist

HOPP-SM -95

NÄSTAN SOM VANLIGT

Resultaten vid årets inomhus-SM i simhopp är väl inte så mycket att orda om, men lite kan man i alla fall säga om de hoppande, med risk för att bli tjatig. När det gäller simhoppningen är det ju tyvärr så, att några större förändringar inte sker i den absoluta toppen. Inte heller tycker jag att man kan skönja någon ljusning vid horisonten. Hälften av de medaljer som skulle fördelas hamnade i Malmö varav fem från herrarnas tävling och en från damernas. Jimmy Sjödin blev dubbel guldmedaljör efter fin hoppning i både höga hopp och svikthopp tre meter. Växjö SS tog genom Kristina Andersson hem det första SM-guldet någonsin i simhopp då 3 meter avgjordes. Anna Lindberg, Karlskoga SHK, betvingade efter hård kamp Josefine Askagården, Malmö KK i damernas höga hopp.



Trippelsegrarna i höga hopp. Fr v Simon Chrisander, Jimmy Sjödin och Matts Martinsson.

Grattis Växjö!

Grattis till Växjö SS och tränare Kalle Sandberg vilka tack vare stabilt hoppande Kristina Andersson fick med sig guldet i damernas svikthopp 3 meter och därmed utökade antalet klubbar med SM-tecken med en. Det skall också sägas, att Kristina Andersson tränat i Jönköping för Bo Sjögren under hösten och ingen annan.

Kristina Andersson gjorde sin första SM-start någonsin (!) och tog hem segern efter mycket fin hoppning utan några missar. Har hon bara hoppat i dryga två år är det enligt min mening inte mindre än en sensation. Jättegrattis till "Tina" som nog inte riktigt visste vad hon ställde till med, men det är resultatet av en stenhård satsning av en idrottskvinna som vill någonting med sin idrott. Hennes 2,5 Mollbergare var en härlig upplevelse och gav dagens högsta sammanlagda poäng på ett enskilt damhopp. Hon hade dessutom ett snitt på 6 - 6,5 -7 på åtta av de tio hoppen, vilket innebär att hon hoppade väldigt jämnt. Kristina fick sammanlagt 404,20 p över full serie. Tvåan Anna Lindberg missade rejält i två av sina hopp, men lyckades ändå ta hem silvermedaljen på 393,65 p, dryga åtta poäng före Maria Lund, SPIF med 385,55.

Trippel till Malmö

Jimmy Sjödin från Malmö KK tog hem segern i herrarnas höga hopp efter en mer än godkänd uppvisning. Hade med all sannolikhet varit mycket bättre om han inte haft besvär med ena axeln. Besvär som satte stopp för hans medverkan i Swedish Cup i Jönköping i slutet av februari. Han ser inte fulltränad ut utan det verkar som om han har en hel del kvar till den verkliga storformen. Nu kunde han ändå ganska enkelt och komfortabelt ta hem segern före klubbkompisarna Simon Chrisander och Matts Martinsson.

Det såg länge ut som om John Johansson, Jönköping SS skulle vara med och slåss om silvermedaljen, men på slutet missade John lite mer än de övriga och halkade utanför medaljstriden. Matts Martinsson, som länge skuggat John i kampen om bronset avslutade med ett hopp med mycket hög svårighetsgrad, 3,2 och satte i hoppet mer än godkänt, samtidigt missade John sitt avslutningshopp och det kan man inte göra om man vill vara med och slåss om medaljerna. Matts fick totalt 412,50 och hade så när även snuvat Simon Chrisander på silvret, mot John Johanssons 381.40 p.

Simon Chrisander blev för mig en positiv överraskning. Han hoppade inte perfekt, han har mycket kvar att ge och hans serie kan utvecklas ytterligare. Simon missade egentligen bara två hopp av de tio som ingår i herrarnas höga hopp. De övriga hoppen var genomgående av hög klass. Simon slutade ändå mer än 60 p efter Jimmy Sjödin, 413,35 p. Jimmy fick - trots lite småmissar - 474,10 p.

Jimmy dubbel guldmedaljör.

Jimmy Sjödin från Malmö KK vann även herrarnas svikthopp 3 meter efter stundtals glimrande hoppning med poängen 495,15. Blev i och med den segern dubbel guldmedaljör och bäste manlige hoppare sammanlagt. Jimmy hoppade mycket övertygande och hade inga som helst besvär att hålla undan före de värsta konkurrenterna, John Johansson från Jönköping som slutade på 472,65 och Simon Chrisander, Malmö KK, 470,40. Jimmys hoppning saknar fortfarande en bit till toppformen även i den här grenen, men det räckte mer än väl för att slå de övriga mästerskapsdeltagarna ordentligt.
-Jag är inte riktigt nöjd med min insats, kommenterade Jimmy efteråt, även om jag vann. Hade hoppats på att nå en bit över 500 p och jag vet att jag kan mycket bättre.

John Johansson, som ganska snöpligt missade en bronsmedalj i herrarnas höga hopp tog nu chansen att ge igen. Det var en mycket skärpt jönköpingskille, som i Joakim Anderssons frånvaro hoppade. Det behövdes eftersom Simon Chrisander var nära att ställa till det för John även denna gång. Marginalen mellan de två blev hårfin och Simon har utan tvekan närmat sig toppen under det senaste halvåret.

En annan som utvecklats i svikthoppet är Erik Nilsson, SPIF. Även om avståndet till

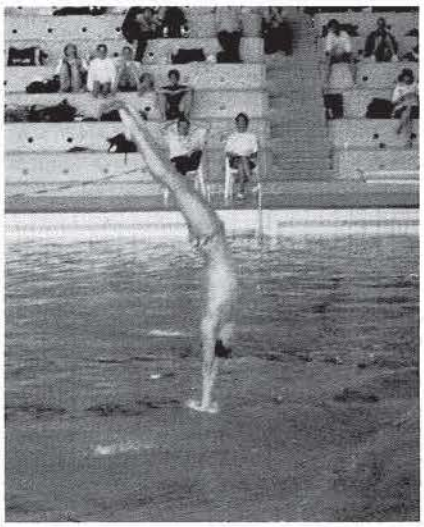


Kristina Andersson blev historisk i Växjö SS. Tog hem klubbens första SM-guld i simhoppning någonsin.

de tre på medaljplats är lite i största laget nådde han också över 400 p i tävlingen och slutade på 424,20.

Anna vann damernas höga

Anna Lindberg vann damernas höga hopp efter underbar hoppning. Hon missar inte mycket men har ännu en serie, där hennes hopphöjder inte är internationellt konkurrensdugliga när det gäller den s.k. olympiska serien. Hopp på fem resp 7,5 meter duger inte vid internationella tävlingar där endast 10 metersavsatsen är tillåten. Vid svenska mästerskap får man utnyttja höjderna och det ger även yngre hoppare med svåra hopp, på lägre höjd, en chans att vara med och slåss om medaljerna. Detta visade Anna med all tydlighet. Hon tog hem guldet efter mycket hård strid med Josefine Askagården, Malmö KK, som gjorde come back efter lång frånvaro på grund av ryggbesvär. Anna nådde mycket fina 392,20 före Josefines



Även Jimmy Sjödin kan konsten att träffa vattnet. Han stänker inte mycket.

355,30. Bronset i tävlingen gick till Astrid Mellblom, SK Poseidon efter en mycket hård strid med Maria Lund, Stockholmspolisen. Avgörandet föll egentligen inte förrän i sista hoppet, där Astrid fick betydligt bättre poäng efter ett underbart avslutningshopp vilket gav henne 352,45 p, knappa tre poäng efter Josefine Askagården.

-Vi visste ungefär var hon stod någonstans när det gäller tävlandet. Det har ju varit ett långt uppehåll och Josefine är på väg uppåt. Trodde inte att hon skulle orka hela tävlingen, menade Pär Berg, hennes tränare, efteråt. Det som saknades idag kommer vi att jobba med under våren och till sommaren kan det nog bli riktigt bra.

När det gäller Anna och Josefine så har man alltid högt ställda förväntningar. Samtidigt hoppas man att en del av de andra skall hoppa bättre än vad de gjorde senast man såg dem. En som visade detta var Maria



Josefine Askagården är åter på väg mot toppen.

Lund, SPIF. Hennes insats i höga hopp var kanske inte lysande resultatmässigt eller placeringsmässigt, hon blev fyra och slagen av Astrid Mellblom, SK Poseidon med några poäng. Maria nådde 344,95 mot Astrids 352,45.

Vad gäller Astrid Mellblom, tycker jag nog att hon kunde gjort lite bättre ifrån sig. Hon hitttade inte riktigt ner i vattnet utan det stänkte lite för mycket både här och där innan tävlingen var över. Det saknas något, men det är nog tränare Helmuth Missler och Astrid säkert medvetna om själva.

Efter dessa fyra uppräknade är det sedan ett stort steg till de övriga. Flera lovande hopperskor fanns med, men dessa har varit lovande i flera år och jag tycker inte att de förbättrar sig något nämnvärt. Framför allt närmar de sig inte de fyra i toppen mer än marginellt.



John Johansson, Jönköpings SS, nära att splitrra trion från Malmö.

Sammanfattning

Det bestående intrycket är att det för närvarande saknas en riktig ledstjärna. Jag vill inte utnämna Anna Lindberg till detta, därtill är hon enligt min mening lite för ung. Joakim Andersson i all ära, men han är inte hemma utan förbereder sig i Australien för EM och OS.

Vidare tycker jag att den svenska eliten ser mycket ihålig ut. För närvarande finns det - i princip två kategorier av hoppare och hopperskor, en elitklass bestående av ungefär 4 - 5 hoppare och lika många hopperskor, resten ligger utanför denna. Tyvärr är jag idag inte heller förvånad. Det känns många gånger som om hoppare och hopperskor inte är motiverade tillräckligt i sin idrottsutövning. Fina resultat är ju nästan alltid ett kvitto på att man inte bara tränat tillräckligt mycket. Det är ju även ett bevis på att man har rätt inställning, tränar riktigt, värmer upp på rätt sätt (så att man undviker skador). Till detta kommer även den mentala kapaciteten, att vara bäst när det verkligen gäller samt att kanske inte nöja sig med att bli fyra, femma i Sverige utan ha en vilja att komma längre. En del hoppare och hopperskor kan alla de här bitarna instinktivt, andra måste lära sig dem. Tillsammans måste man nog hjälpas åt att forma mindre delmål som en bit på väg mot ett slutmål. Ett slutmål, som kanske bär längre än till ett svenskt mästerskap. Det tjänar vi alla på.

Thomas Jeppsson
Text o foto

Så förberedde Växjö SS

En Svensk Simlinje

Växjö SS behövde förändra sin knatteverksamhet för att öka konkurrenskraften. Men hur? Valet föll på Svenska Simförbundets simlinje. Men hur ska vi utbilda tränarna? Hur ska vi marknadsföra simlinjen? Hur ska vi lösa alla administrativa rutiner och uppgifter? Nu finns det ett verktyg som alla simföreningar kan använda i förberedelsearbetet. Lär här hur vi i Växjö gjorde.



FÖRBEREDELSER

Växjö SS knatteverksamhet, kallad stegkurserna, hade sina brister och hösten 1994 väcktes förändringstanken. Våra brister var att tränarna inte jobbade mot samma mål och att det var för stort steg mellan de olika grupperna vilket gjorde att eleverna fastnade och tappade intresset.
Det vi behövde var en stark struktur för tränarna. Detta skulle göra arbetet med eleverna enklare samt bli ett mer attraktivt system för eleverna.
Svenska Simförbundets barn- och ungdomsprogram En Svensk Simlinje uppfyllde dessa krav. Frågan blev. Hur kan vi så enkelt som möjligt byta system?

EN SVENSK SIMLINJE SOM STUDIECIRKEL

Eftersom flera föreningar i Småland funderade på att införa Simlinjen bestämde jag mig för att skriva en studieplan som komplement till Svenska Simförbundets material.
Detta skulle möjliggöra ett samarbete med SISU, idrottens eget studieförbund.

SISU EN SJÄLVKLAR SAMARBETSPARTNER

Studieplanen visar på två exempel på arbetssätt som simklubbar kan använda sig av. Den innehåller olika sammankomster med varierande teman för både administrativt arbetande personer och tränare.
Vid varje träff hittar man fakta och förslag på frågeställningar så föreningar som jobbar med studieplanen kan införa Simlinjen på ett bra sätt. Varje förening väljer sedan de träffar och frågeställningar som känns viktiga.

NULÄGESANALYSEN EN BAS FÖR CIRKELARBETET

Vi inledde med att göra en nulägesanalys baserad på enkätsvar från våra tränare. Med utgångspunkt från analysen gjorde vi sedan upp en plan för införandet av Simlinjen samt en budget.
De områden som sedan fokuserade vårt arbete på var rekrytering och utbildning av tränare, marknadsföring samt administrativa rutiner.
Hur skulle vi lösa dessa saker?

Rekrytering

För att hitta nya tränare sökte vi upp gamla aktiva simmare och tränare samt annonserade på Lärarhögskolan. Dessa åtgärder gjorde att vi kunde fylla vårt behov.

Utbildning

Som en kick-off för tränarna hade vi en kurs innehållande barns utveckling samt presentation av analysen och en grundligare information kring Simlinjen och dess upplägg. Denna kurs genomförde vi i slutet av höstterminen.

UTBILDNING BÅDE I KURS- OCH STUDIECIRKELFORM

Tillsammans med tränarna la vi sedan upp riktlinjerna för kommande träffar som vi genomförde i studiecirkelform. Träffarna behandlade bl a administrativa rutiner, utbildning på Simlinjen och hur man bemöter föräldrar och barn som är tveksamma till förändringen.
Dessutom genomförde vi en Simlekiskurs över en helg för de tränare som saknade utbildning. Vi har även haft en träffa där vi gjorde en

En Svensk Simlinje beställer du enklast hos



"En Svensk Simlinje ger oanade utvecklings-möjligheter"

mittutvärdering och behandlade Morgondagartävlingens upplägg.
I skrivande stund, (början april), har vi precis startat en Steg-1 utbildning för instruktörer som kommer att genomföras som studiecirkel.
Detta för att ge tränare i lägre grupper möjlighet att följa barnen kommande terminer.

Marknadsföring
För att marknadsföra Simlinjen utåt hade vi en enkel utställning i en glasmonter i simhallen från december månad.
Dessutom fick vi draghjälp av SM i januari då Svenska Simförbundets vikskärm stod uppe. Denna skärm hade vi sedan uppställd i simhallsfoajén även efter SM. Den veckan var också första veckan med Simlinjen.
Vår lokaltidning gav oss även de, draghjälp genom att skriva en artikel om Växjö SS ungdomssatsning 1995.
Tidigt formulerade vi en verksamhetsidé för Simlinjen som talar om var verksamheten står för hos Växjö SS. Den lyder: God simkunnighet genom lek, nära mål och direkt belöning.

VERKSAMHETSIDÉN SÄLJER IN VÖSS

Verksamhetsidén hjälpte oss att internt sälja in Simlinjen. För att informera inom klubben har vi använt oss av de informationsfoldrar som följer med handledningen från Simförbundet.
Den första om Simlinjen som helhet skickade vi ut i samband med kallelsen till vårterminen och den som handlar om Morgondagarna delade vi ut via tränarna.
I de informationsblad som har följt med har vi hela tiden varit noga med att poängtera vad som ingår i träningsavgiften för att motivera den höjning av avgiften som vi har gjort.
Detta har medfört att vi i stort sett sluppit allt gnäll som gärna kommer vid en avgiftshöjning.
En annan kanal, som vi också använder för intern information är givetvis vårt klubblad "VÖSS-nytt".
För att vi ska synas och även sprida namnet Simlinjen har vi tryckt upp t-shirts till alla tränare från babysim till tränare i hopp, konstsim och simning.
En annan profileringsgrej har varit en speciell tränarpärm med klubbens och Simlinjens logotype på.
Detta för att känna samhörighet och underlätta arbetet med tränarna.

Administrativt arbete
Vår ledningsgrupp, som har bestått av undertecknad, Camilla Larsson och Johanna Yman, har lett och delvis genomfört det administrativa arbetet med visst stöd av vår kanslipersonal.

STUDIECIRKELN I ARBETSFORM

Detta arbete har vi gjort i projekt- och arbetsform inom ramen för studiecirkeln.
Vi har dragit upp rutiner samt planerat och genomfört utbildningen.
Givetvis har vi sett till att tränarna blivit utrustade på rätt sätt.

Fördelarna med studiecirkelarbetet
Studieplanen och arbetet i studiecirklarna gav oss många fördelar. En var givetvis de ekonomiska vinsterna.
SISU tog kostnaderna för utbildningsmaterialet till våra tränare samt bekostade resan till ett studiebesök i en annan förening som jobbar efter Simlinjen.

CIRKELARBETE GAV VÄXJÖ STRUKTUR OCH RESURSER

Vidare gav det oss en struktur på förberedelsearbete. Det hjälpte oss att ställa en diagnos på knatteverksamheten och utnyttja tidigare starka delar och förändra svagheterna.
Kor t sagt har studieplanen tillsammans med produkten En Svensk Simlinje varit föreningsutvecklande för Växjö SS.
Nu är denna studieplan något förbättrad och kommer inom kort att finnas tillgänglig för hela Simmar-Sverige.
Då kan både nya och gamla Simlinjeföreningar använda sig av detta redskap.
Information kommer att skickas ut till alla simföreningar senare i vår.

Ta chansen. En Svensk Simlinje tillsammans med SISU ger simföreningar oanade utvecklingsmöjligheter.

Niclas Stensson
Växjö SS

Svenska Simförbundet, tel 08-605 60 00

SOLAR SWIM SPORT Wherever you are!

SIMHOPP
SM, inomhus, 25-26 mars 1995, Göteborg

Damer
3 m
1. Kristina Andersson, Växjö SS, 404.20
2. Anna Lindberg, Karlskoga SHK, 393.65
3. ;aria Lund, SPIF, 383.55
4. Astrid Mellblom, SK Poseidon, 345.10
5. Maria Meckbach, SK Neptun, 302.70
6. Lotta Liljedahl, SK Poseidon, 283.35
7. Karin Linderholm, Örebro SA, 274.55
8. Jenny Granath, SK Neptun, 272.80
9. Kerstin Sigbo, SK Poseidon, 272.10
10 Sofia Wiktorsson, Jönköpings SS, 267.60
11 Åsa Forsman, SK Neptun, 247.95
12 Frida Jacobsson, KSS, 220.80

Höga hopp
1. Anna Lindberg, Karlskoga SHK, 392.20
2. Josfine Askagården, Malmö KK, 355.30
3. Astrid Mellblom, SK Poseidon, 352.45
4. Maria Lund, SPIF, 344.95
5. Emma Hjalmarsson, Karlskoga SHK, 308.80
6. Maria Meckbach, SK Neptun, 302.90
7. Jenny Granath, SK Neptun, 294.05
8. Lotta Liljedahl, SK Poseidon, 269.50
9. Elise Wallberg, Örebro SA, 257.25
10 Kerstin Sigbo, SK Poseidon, 255.85
11 Sofia Wiktorsson, Jönköpings SS, 255.35
12 Åsa Forsman, SK Neptun, 242.55
13 Karin Linderholm, Örebro SA, 240.75

Herrar
3 m
1. Jimmy Sjödin, Malmö KK, 495.15
2. John Johansson, Jönköpings SS, 472.65
3. Simon Chrisander, Malmö KK, 470.40
4. Erik Nnilsson, SPIF, 424.20
5. Anders Höglund, Jönköpings SS, 383.50
6. Mikael Jivemo, Örebro SA, 369.65
7. Matts Martinsson, Malmö KK, 358.85
8. Martin Kylberg, SPIF, 355.30
9. Jespher Simonsen, S 02, 342.50
10 Emil Östlin, Jönköpings SS, 341.55

Höga hopp
1. Jimmy Sjödin, Malmö KK, 474.10
2. Simon Chrisander, Malmö KK, 413.35
3. Matts Martinsson, Malmö KK, 412.50
4. John Johansson, Jönköpings SS, 381.40
5. Erik Nilsson, SPIF, 364.95
6. Anders Höglund, Jönköpings SS, 336.05
7. Martin Kylberg, SPIF, 334.45
8. Jespher Simonsen, S 02, 292.60
9. Mikael Jivemo, Örebro SA, 284.55

SIMNING
8-Nationers, juniorer, ESP-FRA-GBR-GER-ITA-NED-SWE, 1-2 april 1995, London, Storbritannien, (50 m)

Flickor
100 m fritt
1. Janina Gotz, GER, 59.05
2. Dorte Hinzmann, GER, 59.16
3. Francesca Bissoli, ITA, 59.53
4. Emma Parker, GBR, 59.70
5. Jessica Craig, GBR, 59.73
6. Laura roca, ESP, 59.76
7. Josefin Lillhage, SWE, 59.86
8. Parinne Lerhum, FRA, 59.92
10 Claire Hedenskog, SWE, 1.00.26

200 m fritt
1. Janine Gotz, GER, 2.05.38
2. Dorte Hinzmann, GER, 2.07.22
3. Natalia Cabrerizo, ESP, 2.08.49
4. Maya Hotaine, FRA, 2.09.07
5. Lyndsey Cooper, GBR, 2.09.31
6. Erica Barazza, ITA, 2.10.41
7. jessica Craig, GBR, 2.10.60
8. Elana Escobar, ESP, 2.10.62
9. Josefine Lillhage, SWE, 2.11.59
12 Ulrika Larsson, SWE, 2.12.13

400 m fritt
1. Janina Gotz, GER, 4.22.93
2. Katia Mollenhauer, GER, 4.27.92
3. Teresa Davies, GBR, 4.28.37
4. Louise Graham, GBR, 4.29.53
5. Xenia Lopez, ESP, 4.32.10
6. Elisa Pasini, ITA, 4.32.34
7. Sandra Delgado, ESP, 4.34.14
8. Ulrika Larsson, SWE, 4.37.40
14 Linda Klingén, SWE, 4.41.42

800 m fritt
1. Janina Gotz, GER, 8.58.31
2. Louise Graham, GBR, 9.12.57
3. Sandra Delgado, ESP, 9.17.29
4. Elisa Pasini, ITA, 9.17.50
5. Katia Mollenhauer, GER, 9.20.43
6. Margaretha Pedder, GBR, 9.21.29
7. Flora Lamotte, FRA, 9.27.16
8. Elisabeth Bonet, ESP, 9.27.63
9. Linda KLingén, SWE, 9.34.97

4x100 m fritt
1. Tyskland, GER, 3.57.03
2. Storbritannien, GBR, 3.58.89
3. Sverige, SWE, 3.59.48
4. Spanien, ESP, 4.00.75
5. Italien, ITA, 4.03.21
6. Nederländerna, NED, 4.03.51
7. Frankrike, FRA, 4.04.86

4x200 m fritt
1. Tyskland, GER, 8.32.55
2. Spanien, ESP, 8.34.22
3. Storbritannien, GBR, 8.39.81
4. Italien, ITA, 8.47.49
5. Frankrike, FRA, 8.49.01
6. Sverige, SWE, 8.50.71
7. Nederländerna, NED, 8.51.30

100 m rygg
1. Francesca Bissoli, ITA, 1.05.09
2. Astrid Sperling, GER, 1.06.02
3. Vanesa Rojo, ESP, 1.06.08
4. Ilaria Colaiacomo, ITA, 1.06.13
5. Julie Berthelot, FRA, 1.07.10
6. Emily King, GBR, 1.07.44
7. Susan Reinhardt, GER, 1.07.59
8. Ma Angels Bardina, ESP, 1.08.16
12 Nelly Jörgensen, SWE, 1.08.98
14 Linda KLingén, SWE, 1.10.51

200 m rygg
1. Ilaria Colaiacomo, ITA, 2.18.04
2. MaAngels Bardina, ESP, 2.19.34
3. Astrid Sperling, GER, 2.21.36
4. Vanessa Rojo, ESP, 2.21.76
5. Susan Reinhardt, GER, 2.22.28
6. Helen Don-Duncan, GBR, 2.22.58
7. Faye Williams, GBR, 2.23.00
8. Julie Berthelot, FRA, 2.25.32
10 Linda KLingén, SWE, 2.29.68
13 Nelly Jörgensen, SWE, 2.33.12

100 m bröst
1. Mariona Costa, ESP, 1.12.84
2. Emma Igelström SWE, 1.13.00
3. Kathrin Dumitru, GER, 1.13.16
4. Heidi Earp, GBR, 1.13.58
5. Federica Biscia, ITA, 1.14.31
6. Birte Steven, GER, 1.14.64
7. Soraya Rodriguez, ESP, 1.15.36

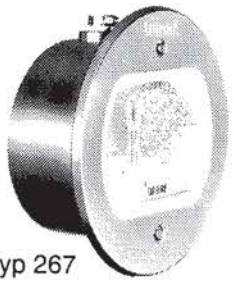
200 m bröst
1. Federica Biscia, ITA, 2.36.42
2. Mariona Costa, ESP, 2.37.05
3. Emma Igelström, SWE, 2.37.83
4. Heidi Earp, GBR, 2.38.56
5. Soraya Rodriguez, ESP, 2.40.73
6. Kathrin Dumitru, GER, 2.42.44
7. Natascia Manzotti. ITA, 2.43.39
8. Daniela Wolski, GER, 2.45.54

Trivsel & Säkerhet

Undervattensbelysning för alla bad och fontäner



Serie 2000



Typ 267

Malux ELEKTRO AB

Box 221
891 25 Örnsköldsvik
Tel 0660-55900
Fax 0660-85085

COOP SAM SIM
10-års jubileum
9-10 september i Visby

Plats: Solbergabadet i Visby, fem banor eltidtagning med display.
Coop Sam Sim betyder återigen en tävling med prisbord av hög klass.
Upplysningar: Leif Söderdahl, 0498-21 82 08
Resor: Vi erbjuder mycket förmånliga resepaket som inkluderar resa, kost och logi.
Bokning av resa och logi:
Gotlandsresor-Idrott AB Tel: 0498-20 12 30

Välkomna önskar
WISBY SIMSÄLLSKAP

GOTLAND IDROTTENS Ö

Resor och logi bokas hos
GOTLANDSRESOR IDROTT
BOX 1161, 621 22 VISBY
TEL 0498-20 12 30. FAX 0498-20 12 70.

Penninglotteriet · GOTLANDSLINJEN · GOTLANDS RESOR

100 m fjäril
1. Marietta Uhle, GER, 1.03.84
2. Francesca Bugamelli, ITA, 1.03.89
3. Federica Banterle, ITA, 1.04.49
4. Franziska Willwoldt, GER, 1.04.61
5. Malin Svahnström, SWE, 1.04.88
6. Margaretha Pedder, GBR, 1.06.40
7. Suzanne Flook, GBR, 1.06.60

200 m fjäril
1. Marietta Uhle, GER, 2.19.28
2. Margaretha Pedder, GBR, 2.20.15
3. Erica Barazza, ITA, 2.21.18
4. Franziska Willwoldt, GER, 2.21.77
5. Malin Svahnström, SWE, 2.22.43
6. Francesca Bugamelli, ITA, 2.22.62
7. Elisabeth Homet, ESP, 2.23.22
8. Natalia Cabrerizo, ESP, 2.24.74

200 m medley
1. Francesca Bissoli, ITA, 12.21.51
2. Laura Roca, ESP, 2.25.65
3. Malin Svahnström, SWE, 2.25.67
4. Laura Porchianello, ITA, 2.26.07
5. Susan Reinhardt, GER, 2.26.19
6. Perinne Lerhun, FRA, 2.26.67
7. Teresa Davies, GBR, 2.26.68
8. Thea Evanson, GBR, 2.26.74

400 m medley
1.Ma Angels Bardina, ESP, 5.01.26
2. Teresa Davies, GBR, 5.02.80
3. Kathrin Dumitru, GER, 5.08.03
4. Daniela Wolski, GER, 5.09.60
5. Thea Evanson, GBR, 5.09.84
6. Elisabeth Bonet, ESP, 5.10.21
7. Malin Svahnström, SWE, 5.12.29
8. Natascia Manzotti, ITA, 5.14.84

4x100 m medley
1. Tyskland, GER, 4.22.95
2. Sverige, SWE, 4.23.32
3. Spanien, ESP, 4.24.25
4. Italien, ITA, 4.24.31
5. Storbritannien, GBR, 4.26.97
6. Frankrike, FRA, 4.32.69
7. Nederländerna, NED, 4.38.20

Pojkar
100 m fritt
1. Massimiliano, Rosolino, ITA, 52.58
22. Michael Schwarz, GER, 52.61
3. Stefan Pohl, GER, 53.10
4. Mark Veens, NED, 53.28
5. Sergi Garcia, ESP, 53.29
6. Dario Betti, ITA, 53.53
7. Emmanuel Devreau, FRA, 53.61
8. Valter Magnusson, SWE, 53.76
12 Anders Lyrbring, SWE, 54.21

200 m fritt
1. Stefan Pohl, GER, 1.51.75
2. Massimiliano Rosolino, ITA, 1.52.59
3. Jordi Jou, ESP, 1.56.75
4. Sergi Garcia, ESP, 1.56.97
5. Mattias Thuresson, SWE, 1.57.14
6. Daniel Coombs, GBR, 1.57.35
7. Michael Schwarz, GER, 1.57.39
8. Michael How, GBR, 1.57.68
10 Anders Lyrbring, SWE, 1.58.37

400 m fritt
1. Stefan Pohl, GER, 3.57.60
2. Thomas Lohfink, GER, 3.57.84
3. Emiliano Brembilla, ITA, 4.00.44
4. Jordi Jou, ESP, 4.04.80
5. Mattias Olshed, SWE, 4.07.54
6. Tom Archer, GBR, 4.09.15
7. Johann Le Bihan, FRA, 4.10.58
8. Mattias Thuresson, SWE, 4.11.00

1500 m fritt
1. Thomas Lohfink, GER, 15.36.77
2. Emiliano Brembilla, ITA, 15.58.17
3. Pieter v d Hoogenband, NED, 16.00.04
4. Mattias Olshed, SWE, 16.03.00
5. Johann Le Bihan, FRA, 16.04.85
6. Tom Archer, GBR, 16.28.13
7. Olivier Poneau, FRA, 16.28.50
8. Joan Serra, ESP, 16.32.94

4x100 m fritt
1. Tyskland, GER, 3.29.38
2. Italien, ITA, 3.31.49
3. Sverige, SWE, 3.33.49
4. Storbritannien, GBR, 3.34.84
5. Frankrike, FRA, 3.34.87
6. Spanien, ESP, 3.36.80
7. Nederländerna, NED, 3.38.99

4x200 m fritt
1. Italien, ITA, 7.37.74
2. Tyskland, GER, 7.40.67
3. Spanien, ESP, 7.47.97
4. Sverige, SWE, 7.50.09
5. Nederländerna, NED, 7.51.46
6. Storbritannien, GBR, 7.53.32
7. Frankrike, FRA, 7.56.72

100 m rygg
1. Stev Theloke, GER, 57.41
2. David Ortega, ESP, 59.74
3. Mattias Ohlin, SWE, 59.85
4. Francisco Barrena, ESP, 59.92
5. Stephane de Battisti, FRA, 1.00.34
6. Yana Nicolas Delavoye, FRA, 1.00.59
7. Brian Krahmer, GER, 1.00.77
8. Nicolo Dell' Andrea, ITA, 1.01.32

200 m rygg
1. Stev Theloke, GER, 2.05.83
2. Sebastien Joncourt, FRA, 2.07.01
3. David Ortega, ESP, 2.08.40
4. Nicolo Dell' Andrea, ITA, 2.09.19
5. Brian Krahmer, GER, 2.09.91
6. Yann Nicolas Delavoye, FRA, 2.11.22
7. Mattias Ohlin, SWE, 2.11.26
8. Mikel Iriondo, ESP, 2.11.50

100 m bröst
1. Massimo Parati, ITA, 1.05.81
2. Sascha Kruska, GER, 1.05.93
3. Andreas Michael, SWE, 1.06.60
4. Olivier Vincenzetti, ITA, 1.06.72
5. Ian Edmond, GBR, 1.07.54
6. Peter Sizer, GBR, 1.07.70
7. David Munoz, ESP, 1.07.82
8. Julien Salomez, FRA, 1.08.04

200 m bröst
1. Massimo Parati, ITA, 2.22.33
2. Sergio Aznar, ESP, 2.23.24
3. Federico Fornaris, ITA, 2.23.69
4. Julien Salonez, FRA, 2.24.30
5. Sascha Kruska, GER, 2.25.80
6. Darren Hew, GBR, 2.26.21
7. Andreas Michael, SWE, 2.26.71
8. Carlos Asarta, ESP, 2.27.36

100 m fjäril
1. Mattias Ohlin, SWE, 57.00
2. Daniel Coombs, GBR, 57.23
3. Harry Sedlmayer, GER, 57.56
4. Valter Magnusson, SWE, 57.57
5. Pieter v d Hoogenband, NED, 57.68
6. Ignacio de Gustin, ESP, 57.73
7. Francesco Mazzanti, ITA, 58.67
8. Stuart Sanders, GBR, 58.90

200 m fjäril
1. Aitor Bergoa, ESP, 2.07.93
2. Daniel Coombs, GBR, 2.08.68
3. Alexander Borck, GER, 2.09.15
4. Armand Lesculins, FRA, 2.09.35
5. Paul Stout, GBR, 2.10.36
6. Harry Sedlmayer, GER, 2.11.22
7. Matteo Rigamonti, ITA, 2.12.29
8. Benoit Boutibonnes, FRA, 2.13.68
9. Michael Jacobsson, SWE, 2.13.95

200 m medley
1. Stev Theloke, GER, 2.06.71
2. Massimiliano Rosolino, ITA, 2.07.43
3. Sergio Aznar, ESP, 2.09.15
4. Sergi Garcia, ESP, 2.10.31
5. Sebastien Joncourt, FRA, 2.10.68
6. Michael Jacobsson, SWE, 2.11.11
7. Marko Spoljarik, GER, 2.11.64
8. Michael How, GBR, 2.11.94

400 m medley
1.Jordi Jou, ESP, 4.34.38
2. Sebastien Joncourt, FRA, 4.35.17
3. Stev Theloke, GER, 4.36.01
4. Marko Spoljarik, GER, 4.37.52
5. Michael How, GBR, 4.39.07
6. Carlos Asarta, ESP, 4.39.99
7. Pieter v d Hoogenband, NED, 4.40.80
8. Johann Le Bihan, FRA, 4.42.77
Michael Jacobsson, SWE, diskv

4x100 m medley
1. Tyskland, GER, 3.51.36
2. Italien, ITA, 3.56.07
3. Spanien, ESP, 3.56.37
4. Sverige, SWE, 3.57.15
5. Frankrike, FRA, 4.01.58
6. Nederländerna, NED, 4.07.63
Storbritannien, GBR, diskv.

Poängställning

Flickor
1. Tyskland, GER, 124 poäng
2. Spanien, ESP, 93
3. Italien, ITA, 88
4. Storbritannien, GBR, 82
5. Sverige, SWE, 68
6. Frankrike, FRA, 44
7. Nederländerna, NED, 23

Pojkar
1. Tyskland, GER, 123
2. Italien, ITA, 102
3. Spanien, ESP, 83
4. Sverige, SWE, 68
5. Frankrike, FRA, 56
6. Storbritannien, GBR, 50
7. Nederländerna, NED, 37

Sammanlagt
1. Tyskland, GER, 247
2. Italien, ITA, 190
3. Spanien, ESP, 176
4. Sverige, SWE, 136
5. Storbritannien, GBR, 132
6. Frankrike, FRA, 100
7. Nederländerna, NED, 60

---

forts från sid24

9. SK Neptun, lag 2, 3.50.63, Stefano Prestinoni, 58.86, Jan Björk, Marcus Ahlström, Ola Frejd
10. SK Poseidon, 3.53.19, Dan Magnusson, 1.00.27, Joakim Lundqvist, Oscar La Fleur, Jon Lundqvist
10. SK Triton, 3.53.19, Johan Mattsson, 1.00.40, Anders Bengtsson, Daniel Wramfors, Lars Ilsöe
12. Stockholms KK, 3.54.09, Carl-Johan Lentonsson, 1.00.15, Tino Custance, Dennis Lundkvist, Mikael Axelsson
13 SK Elfsborg, 3.55.48, Jonas Söderberg, 57.43, Magnu Sturesson, Nicklas Johansson, Fredrik Sandin
14. S 02, 3.55.80, Magnus Johansson, 1.02.70, Jimmy Svanberg, Daniel Lindén, Anders Lyrbring
15. Södertörns SS, 3.56.79, Joakim Ohlsson, 59.38, Reine Johansson, Joel Lindfors, Håkan Kvist
16. Tureberg Sim, 3.57.57, Rikard Grafström, 1.00.02, Tobias Wallin, Christian Lindström, Magnus Borg
17. Kristinebergs SK, 3.58.02, Pål Skoglund, 1.01.85, Pierre Johansson, Thobias PEteersson, Peter Hjers
Jönköpings SS, Spårvägen SF lag 2, Karlstads SS, Trelleborgs SS, diskv.

Konstsim
Öppna junior-SM, 7-9 april, 1995, Växjö

Öppen klass
Solo
1. Oxana Kozyrenko, RUS, 79.219
2. Debbie Davies, GBR, 76.308
3. Miriam Hellmann, GER, 74.997
4. Helene Bromander, SWE, 72.573
5. Emma Lundberg, SWE, 72.355
6. Helene Porsander, SWE, 70.512
7. EvaAhlm, SWE, 70.206
8. Katri Saarinen, FIN, 68.704

Par
1. Alexandra Axenova/Oxana Kozyrenko, RUS, 80.390
2. Kerry Hoseey/Nathalie Martin, GBR, 77.309
3. Alexandra Greiff/Miriam Hellmann, GER, 73.094
4. Emma Ivarsson/Sofia Bastrup, SWE, 66.882
5. Anna Sneen/Lisa Lindbergh, SWE, 65.446
6. Cecilia Johansson/Lina Hammarlund, SWE, 64.853
7. Kristina Lindgren/Maria Wennström, SWE, 64.679
8. Lina Svensson/Sara Melander, SWE, 64.109

Lag
1. Storbritannien, GBR, 75.100
2. Ludvika SS, SWE, 64.995, Anna Sneen, Emma Lundberg, Kristina Lindgren, Lisa Lindbergh, Maria Wennström
3. Jönköpings SS, SWE, 62.653, Cecilia Johansson, Ida Östlin, Lina Hammarlund, Madelaine Hulander
4. Täby Sim, SWE, 59.966, Ellinor Lindgren, Lena Lundgren, Melissa Shelley, Sara Melander, Therese Von Ahn

Junior-SM
Solo
1. Helene Bromander, Växjö SS, 72.573
2. Emma Lundberg, Ludvika SS, 72.355
3. Helene Porsander, Örebro SA, 70.512
4. Eva Ahlm, S 02, 70.206
5. Evelina Skjutare, Växjö SS, 67.545
6. Cecilia Johansson, Jönköpings SS, 67.469
7. Madelaine Hulander, Jönköpings SS, 66.957
8. Anna Sneen, Ludvika SS, 65.842
9. Melissa Shelley, Täby Sim, 65.566
10 Sara Melander, Täby Sim, 64.116
11 Lina Hammarlund, Jönköpings SS, 63.901
12 Maria Wennström, Ludvika SS, 63.748

Par
1. Emma Ivarsson/Sofia Bastrup, Växjö SS, 66.882
2. Anna Sneen/Lisa Lindbergh, Ludvika SS, 65.446
3. Cecilia Johansson/Lina Hammarlund, Jönköpings SS, 64.853
4. Kristina Lindgren/Maria Wennström, Ludvika SS, 64.679
5. Lina Svensson/Sara Melander, Täby Sim, 64.109
6. Melissa Shelley/Therese Von Ahn, Täby Sim, 62.641
7. Ida Östlin/Lisa Andersson, Jönköpings SS, 62.199
8. Ellinor Lindgren/Lena Lundgren, Täby Sim, 59.616
9. Sara Larsson/Sofia Andersson, Ludvika SS, 56.924
10 Julia Helin/Sofia Helin, Örebro SA, 56.284
11 Angelica Wetterstrand/Emma Graaf, Ludvika SS, 53.837

Lag
1. Ludvika SS, 64.995, Anna Sneen, Emma Lundberg, Kristina Lindgren, Lisa Lindbergh, Maria Wennström
2. Jönköpings SS, 62.653, Cecilia Johansson, Ida Östlin, Lina Hammarlund, Madelaine Hulander
3. Täby Sim, 59.966, Ellinor Lindgren, Lena Lundgren, Melissa Shelley, Sara Melander, Therese Von Ahn

Ängelholms Simsällskap
söker en
deltidsanställd SIMTRÄNARE
om minst 50%, för ungdomssimträning.
Dina frågor besvaras av huvudtränare Lars-Olof Hansson, tel 042-29 67 27.
Dina ansökningshandlingar vill vi ha till adress: Ängelholms Simsällskap, Box 1130, 262 22 Ängelholm, senast 25 maj 1995. Tel 0431- 101 39.

SOLAR SWIM SPORT

DAGBOK

Maj

Simning
5-7 Rosenlundsbadet Sprint, S, J, U, 50 m, Jönköping
6 Jämtglass Cup, U, 25 m, Östersund
6-7 Vår Simiaden, (alt 13-14/5), Regions
6-7 Fyrishov Cup, U, Uppsala
6-7 Kringelsim, S, J, U, 25 m, Södertälje
6-7 Wadköpingsdoppet, S, 50 m, Örebro
6-7 Mitt-I-Prick, J, U, Eksjö
6-7 Sikleken, S, J, U, 25 m, Holmsund
7 Harnäs 100, S, J, U, 25 m, Gävle
7 Västkustloppet, 25 m, (alt 14/5), Uddevalla (Skäret)
12-14 Akropolis Meet, S, 50 m, Aten, GRE
13 Knallesimmet, 25 m, Borås (Elfsborg)
14 Mälarcupen, delt 2, 25 m
19-21 Malmö Meet/Eiser Cup, S, J, U, 50 m, Burlöv (Sydsim/MKK)
20-21 Wella Cup, Täby
20-21 Examensimmet, S, J, U, 25 m, Hallsberg
25 Majplurret, U, (Nybörj), 25 m, Avesta
25 Dejecupen, J, U, 25 m, Deje
25-28 Ullbergstrofén, 25 m, Göteborg (G-Sim)
26-28 Träningshelg, SSF arrangerar läger för Sen/Jun/Ungd, lag, flera platser

Simhopp
4-7 Internat Hopptävlingar, Ft Lauderdale, USA
6-7 Regionsfinaler
11-14 Trofeo de Clavados, MEX
13-14 Diving Fish Cup, Hirtshals DEN
25-28 Anker Cup, Hamar NOR
26-28 Sum-Hopp, Uppsala

Konstsim
5-6 Internat Ungdomstävl, J, Düsseldorf GER
7 Sum-Kval 3, reg 3+4, U, Stockholm (Neptun)
19-21 SM Öppet, S, Ludvika

Vattenpolo
5-7 4-Nationers, Stockholm
12-14 Semifinal, herrar
13 SM-final 1, damer
19-21 SM-final 2+3, damer
19-21 SM-final, herrar
25-28 JSM, PSM A, PSM B

Juni

Simning
2-4 7-Kullars Trofé, S, 50 m, Rom ITA
3-5 Neptuniaden, 50 m, Stockholm
3-5 Panda International, 25+50 m, Mölndal
4-5 Filbyter Cup, 50 m, Linköping
4-5 Risö Sim, Sollefteå
5 Krillan Medley, S, J, U, Köping
9-11 Gran Premio de Barcelona, S, 50 m, Barcelona ESP
10 Kanalen Sprint, S, J, U, Surahammar (Kanalen)
10-11 Skogaholmsdoppet, S, J, U, 50 m, Eskilstuna (ESS)
10-11 Laxaleken, S, J, U, 50 m, Halmstad
10-11 Uggledoppet, alla klasser, 50 m, Perstorp
10-11 Byske Havs Cup, S, J, U, Byske
13-15 Meeting Canet-66, S, 50 m, Canet FRA
16-22 2000-iaden, J, U, 25 m, Ludvika
17-18 Meeting Monte Carlo, S, 50 m, Monaco MON
17-18 Färsingdoppet, J, U, 50 m Sjöbo
17-18 Sparbanken Ålasim, S, J, U, 50 m, Kristianstad (Åhus)
17-18 Speedo Cup, 50 m, Mariestad
30-02 EJM-Kval, (Citadell Sim), 50 m, Landskrona
30-02 Bockstensdoppet, S, J, U, 50 m, Varberg

Simhopp
2-4 SwAGI, Jönköping
4-5 Trofeo Communidad, Madrid ESP
10-14 Mullsjöläger
16-18 8-Nationers Age Group A-B, Waldkreiburg GER
24-26 Athens Gate Diving Meeting, Aten GRE
27-29 Nagy Karoly Diving Meeting, Budapest HUN
30-2 Internat Tävlingar, Wien AUT

Konstsim
2-5 Franska Öppna Mästerskapen, S, FRA
16-18 Roma Sincro, S, Rom ITA
23-25 Mallorca Syncro, Palma ESP

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

... i nästa Simsport!

Missa inte upplösningen av Ett Svenskt Grand Prix.

Simspelen

Sommarens strandliv

SM i konstsim

Simsport i Europa och allt det andra

Kommer i mitten av juni.

PRENUMERERA

officiellt

Tillägg till SM-INBJUDAN, Sim-SM, seniorer, Landskrona.

OBS! 800 m fritt och 1500 m fritt avgörs i direktfinaler. Tider noterade i 25 m bassäng räknas om till 50 m tider. Detta görs av arrangören.

Kansliet

Skara Simsällskap

arrangerar

Sommarland Simcup

i Skara den 1-2 juli -95

- **50 m bassäng**
- **Elektrisk tidtagning**

Vi ombesörjer:

Mat, logi, entré samt resor till och från Sommarland.

Åldrar:

Lörd	Flickor	Pojkar	*Sönd*	Flickor	Pojkar
	10 o y	11 o y		13 år	14 år
	11 år	12 år		14 år	15 år
	12 år	13 år		15 år	16 år
				16 o ä	17 o ä

Information:

Skara SS kansli
0511-181 19

Chrunaks chrönika

Det kom ett brev - från LEN - i mars 1995.



Hans Chrunak

"Vi tänker införa kortbane-EM 1996, med sprintinslag. Tävlingen skall ligga direkt eftrer sista World Cup tävlingen. Beslut fattas vid konferensen i juni 1995."

Detta är ett skämt, fast på allvar. Risken är stor, att internationell simning utvecklas till att bli ett allvarligt skämt.
In i halva 1995 tänker man fatta beslut för 1996, ett OS-år, som får följande frågeställning för oss.
Skall vi arbeta med två alternativa planeringar och budget?
Om EM införs, dör då World Cup?
Kommer EM att bli en skittävling, man tränar mot OS?
Är det troligt att Europa är intresserat av ett mästerskap, 11 veckor efter VM i Brasilien?
Vad menas med sprintinslag? Är det några av grenarna från Sprint-EM? I så fall vilka då? Eller är det kanske delar av grenarna från Sprint-EM, t ex 37 m fjäril, 46 m bröstsim, 3x50 m fritt ...?

SM är placerat i vecka 3, (vecka 4 är det kört på hotellsidan i Sundsvall) passar bra för World Cup. Skall vi simma EM, bör SM flyttas till vecka 5, om anmälningstiden så tillåter.

Skall vi delta på EM, skall det vara i fulltoppat slag, för att på bästa sätt kunna representera Sverige i finaler och på prispallen.
Då är det vara 14 veckor kvar till nästa formtopp, OS-kval.
På dessa 14 veckor skall man vila, bygga upp, grunda, farta och toppa. För tävling i 50 m bassäng. Glöm inte, att samma procedur skall ha avverkats på 11 veckor mellan VM och EM. För visst är det i stort samma simmare som finns på både VM, EM och OS. I varje fall i dom positioner som ger Sverige finaler och medaljer. Givetvis är fallet detsamma för andra länder.

Nej detta såpoperakoncept hoppas jag, för simningens anseende, röstas ner vid konferensen. Det går väl att dela ut nya kavajer utan ett EM.

Så här gör vi (hoppas jag):
Vi simmar SM i vecka 3. Deltager i samma utsträckning på World Cup som i år, med huvudsatsning på Sveriges deltävling.
Dom simmare som varit i Brasilien på VM, gör ingen "fulltoppning", utan använder tävlingarna som farttträning och ett trevligt avbrott i mörkret.

Istället för EM i vecka 7, bygger vi en stabil grund för två formtoppar. En vid OS-kvalet och den riktigt stora under OS. Dom lyckliga, som redan efter EM i sommar har "OS-resultat", kan ju verkligen träna, farta och ge totaljärnet under OS i Atlanta.
För dom som inte når ända fram till OS. Tänk vilken grund och vilka möjligheter man skapat inför VM i Göteborg, våren 1997. Detta VM är den perfekta injektion som svensk simning behöver, inför slutspurten av 1900-talet. Tänk att få simma en VM-final på hemmaplan. Man blir nästan svimfärdig vid tanken på prispallen.

På tal om svimfärdig. Jag hade glädjen att befinna mig i Indianapolis för att avnjuta årets NCAA final för herrar. Jag säger bara Lars Frölander!
Hans simning på 100 m fjärilsim var något av det svettigaste jag sett. Att kunna utklassa världssimmare med över 1 sek på de sista 40 metrarna, med en teknik som ser ut att hålla för evigt. Vilken njutning att vara svensk.
Han hade också några frisimslopp i lagkapp som matchar dom allra bästa tider som någonsin en svensk har simmat, på både 100 och 200.

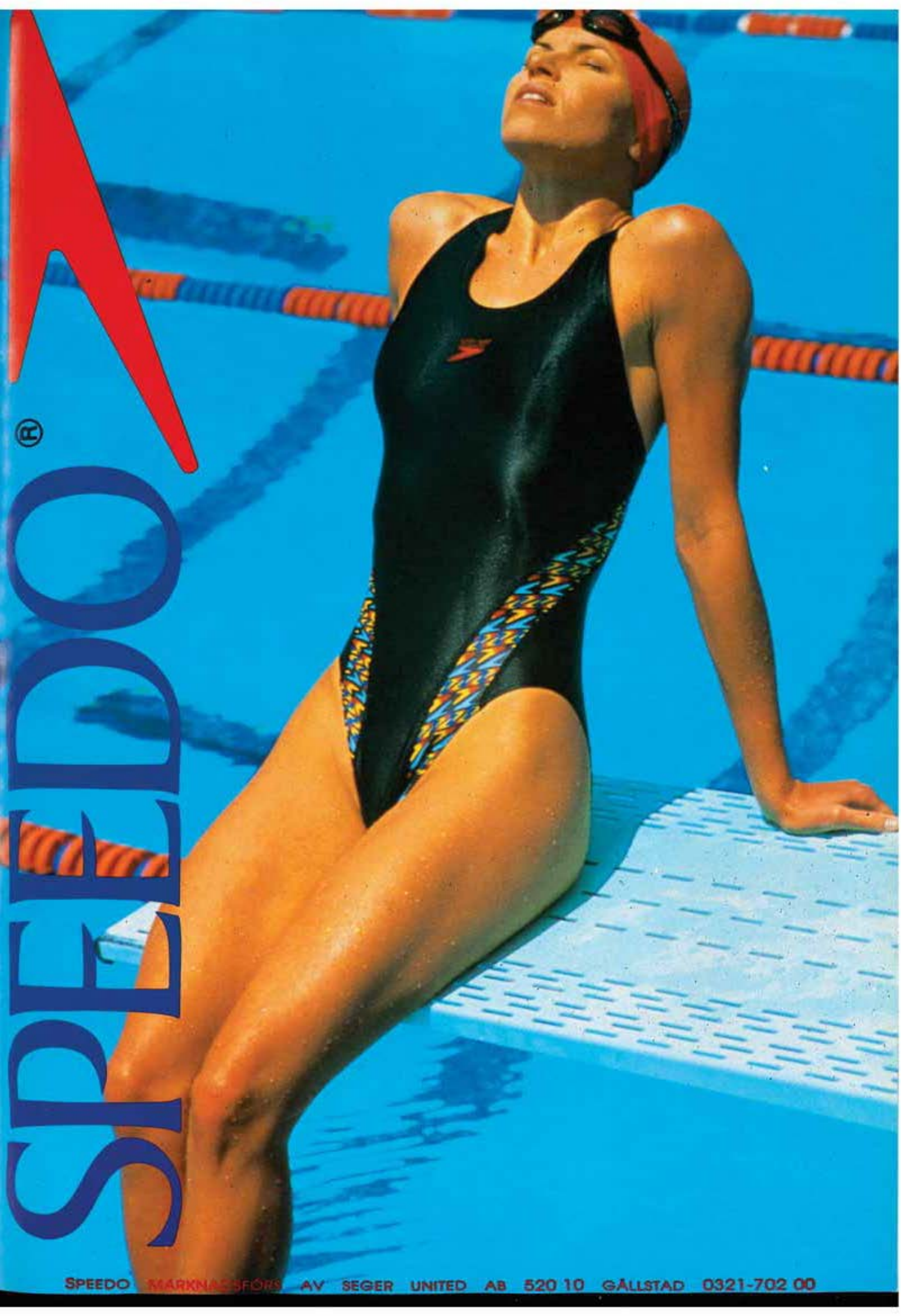
I skuggan av denna framgång, blev Mikaela Laurén 4:a på 200 fjärilsim med en tid motsvarande hennes svenska rekord. Därmed kan hon sälla sig till en mycket exklusiv skara svenska damer som placerat sig i topp-fem vid NCAA. "Mickan" är också uttagen i det svenska landslaget inför vårsatsningen.

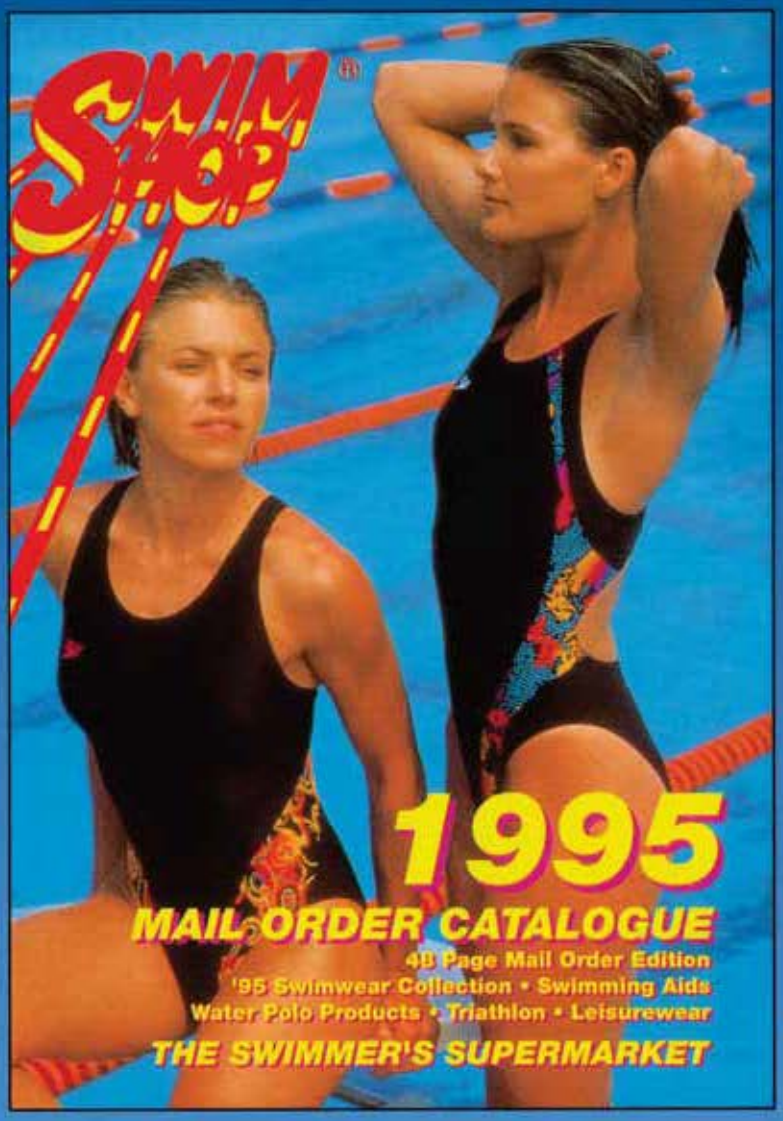
Slutligen. Är det inte på tiden, att vi försöker få in sim- och idrottskunnigt folk i LEN och FINA? Visst är det väl så, att det är idrotten som skall företrädas i de styrande organen. Eller ...?

Lycka till med grundträningen.

Hans Chrunak

PS: Lena Eriksson klar för EM på 200 m bröstsim, efter svenskt rekord i Australien. GRATTIS! DS.


SPEEDO®
SPEEDO MARKNADSFÖRS AV SEGER UNITED AB 520 10 GÅLLSTAD 0321-702 00



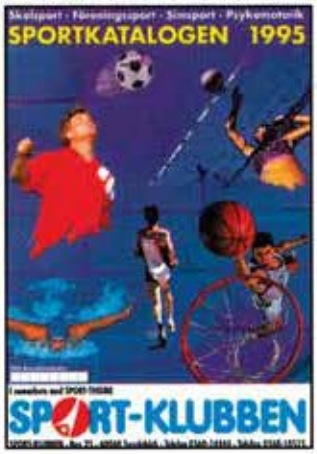
Har du våra KATALOGER ?

Den kompletta utrustningskatalogen för simmare, simklubbar och simhallar.

Allt inom badkläder, glasögon, mössor, tekniska hjälpmedel, pulsklockor, flythjälpmedel, dykning, vattenpolo, undervattenssporter, triahtlon, undervisnings och studiematerial, hallutrustningar, livräddningsmaterial, tidtagningssystem, badleksaker, babysim.

Vi designar klubbdräkter och mössor.'

Swim shop har även speciella erbjudanden för klubbar.



☐ Skicka mig även ett ex av Sport-Klubben katalogen
Europas största sport och fritidskatalog, 5000 produkter, 228 sidor i fyra färger

Gratis till klubbar, simhallar och institutioner, övriga kr 58,- inkl. frakt och adm.

☐ Ja tack sänd mig gratis ett ex av katalogen.

Namn.....

Adress.....

Postnr.....ort.....

Tel.....

☐ Sänd mig även introduktions erbjudandet
5 st. latex 30gr.
bädmössor med namn
199.-.
Namn(texta).....

Färg.....

Porto Bet.

Swim shop

Svarspost
650232300

Box 25

68060 Sysslebäck