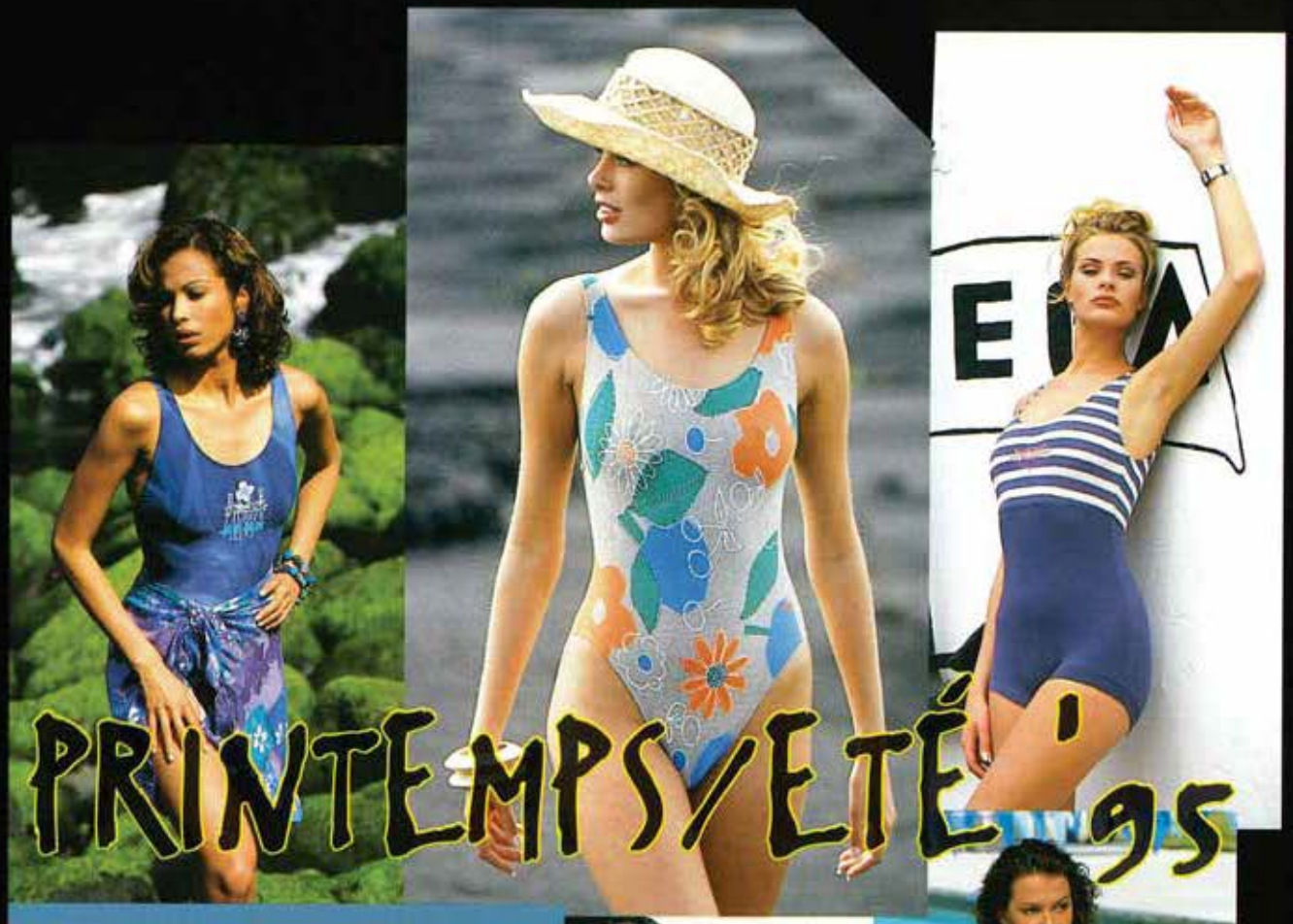
Sim sport



Distrikten
-en tillgång eller belastning

Gick sin egen väg
-Blev bäst

-När du vill göra något annat



PRINTEMPS/ETÉ '95









arena

Sportverket AB
Sverige: tel 08-603 10 90
fax 08-603 11 90

Danmark: tel 35-431888
fax 35-431918

Innehåll SIMSPORT 6/7 -95: På kanten 3 • Insändare 4 • Beach volley 6 • Simnyheter 8 • Med Malin.. 16 • Månadens överraskning 18 • Officiellt 19 • Masters 24 • Simsport i Europa 27 • Resultat 30 • Dagbok 36 • Chrunaks krönika 38 •

Omslag: Refrective Hydrasuit, Baddräkt från Speedo i ett nytt tekniskt material.

Välkommen ...

... till sommarens Simsport. Nu tar vi en kort paus för att ladda batterier och hinna runt på allt som händer i sommar. Juli är som vanligt fulladdad med spännande aktiviteter.

Simspelen och finalen i ett Svenskt Grand Prix blev en värdig avslutning på innesäsongen. Simsport var på plats och redovisar i text och bild hur det gick. Årsmötet med avslut för VM-året 1994 och avstamp för framtiden finns med tillsammans med reportage från simtävlingar på olika håll.

Malin Nilsson inleder i detta nummer sitt jobb som medarbetare i Simsport. Exklusivt för Simsport berättar hon för läsarna hur hon förbereder sig för OS om ett år. Följ henne i Simsport på vägen dit.

Månadens överraskning sprider sig och snart är hela, avlånga Sverige täckt. Nu med ett norrlandsljus. De officiella sidorna finns i mitten av Simsport och det är dessa sidor som är Simförbundets officiella meningar. Arbetet med VM på hemmaplan i april 1997 fortsätter och redovisas i Simsport.

De något äldre simmarna höll sitt SM i Öppna Masters. En av världens bästa masterssimmare fanns inte på plats i glada Hudik utan har fullt upp på annat håll. Det kan du läsa om i Glen Christiansens rapport under rubriken Simsport i Europa.

Resultat från olika håll finns med tillsammans med slutställningen i säsongens svenska Grand Prix. En dagbok med sommarens fester hittar du innan simningens förbundskapten Hans Chrunak sprider några allvarsord i sin chrönika, sist i tidningen.

Välkommen till sommarens Simsport
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: BIRGITTA LINDGREN. **ANNONSER: JAN-OLA SPONTON 031-23 33 50.** 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: FÖRLAGSPOOLEN 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 finns det mycket som förvånar och som inte har med själva idrotten att göra. Det där med att det finns två olika sorters kön till exempel.

Detta fenomen har väl för de flesta av oss varit något självklart, tacksamt och allmänt accepterat utan att för den skull ställa till med några konstigheter. Men den senaste tiden verkar det ha blivit allt viktigare att påtala skillnaden mellan könen för att få dem så jämställda som möjligt. Som om det krävs lagar och förordningar för självklarheter så att det inte längre blir självklart. Som om det inte längre behövs kompetens utan mer rätt kön.

Det ringde en journaliststuderande för en tid sedan och ville ha hjälp. Självklart skall vi hjälpa till. En dag kanske han blir TV-sportchef. Han ville veta hur många rader Simsport skrev om kvinnor under 1994. Ingen på redaktionen hade en aning, då vi skrivit om sådant som vi tyckt passat i tidningen oavsett kön. Vi skickade därför hjälpsamt över de nummer vi gjort 1994 och fick ett mycket trevligt resultat tillbaka.

Enligt Simförbundets och RF:s statistik fanns förra året 84 738 utövare av simidrott i Sverige. 45 146 av dessa är av kvinnligt kön. Det blir 53,3 procent.
I Simsports tio nummer med i snitt 45,2 sidor förra året handlade 53,7 procent om kvinnor. Skickligt.
Bildmaterialet skildrade 53,5 procent kvinnor. Skickligare.
Att detta kunde ske med hjälp av skribenter där 73,7 procent var män är skickligast.
Simförbundet kan vara stolt över sin tidning. Simsport har, utan att veta det, följt regler och förordningar på procenten när. Utan minsta kvotering. Kallas känsla.

Nu har också Simförbundets styrelse kvoterats nästan rätt. Problemet är att med ett ojämnt antal ledamöter blir det svårt att uppnå absolut rättvisa. Men utöver omvald manlig ordförande består övriga ledamöter av lika antal kvinnor och män. Det ser bra ut för omvärlden.

Nu är det så vist ordnat att jag tror att de två kvinnor som valdes in vid årsmötet blev invalda på grund av sin kompetens, inte på grund av sitt kön.

Det jobbiga är att med den jämställdhetshysteri som råder idag inom RF finns risken att kompetensen blir lidande. Det är inte alltid självklart att lämpligheten för en uppgift sitter i könet. Kanske någon annan i kön är lämpligare men har fel kön. Men det är en könslig, f'låt känslig fråga.

För tänk att inte vara säker på att blivit vald på grund av kompetens utan i stället på grund av kön. Det ni gubbar. Trevlig sommar med varandra.

Lars-Åke Lindqvist

INSÄNDARE

Svenska Simförbundet tvingar 10-åringar träna hela sommarlovet!

Genom en vansinnig tävlingsplanering från Svenska Simförbundets sida, tvingas 10-åringar träna hela sommarlovet. Det gamla välkända svenska ungdomsmästerskapet i simning (Sum-Sim) har gjorts om till Ungdoms SM äldre och USM yngre. Det simmas nu i två tävlingar parallellt på olika platser i Sverige. Detta kan man kanske acceptera, men att tävlingen går av stapeln sista helgen i juli är ju helt uppåt väggarna och någon vettig förklaring varför, har ej gått att få från förbundet. Det har framförts några egoistiska förklaringar att det kan krocka för vissa seniorsimmare, som fortfarande är barn, men dom ungarna har väl andra mål?

Skall barnen ha en möjlig chans att hävda sig i tävlingen innebär det att de tvingas träna hela sommarlovet. Normalt avslutar barnen vårsäsongen vid midsommartid och där finns även i år lediga helger både före och efter, för att lägga in ett USM.

Resultatet av den vansinniga planeringen blir att vissa klubbar inte ställer upp, vilket i sin tur innebär lägre status på tävlingen. Det är mycket tråkigt för barnen, som tränat hela vintern och våren för att kunna mäta sig i ett svenskt ungdomsmästerskap.

Tänk Er att vara 10-13 år och kvalificerad för USM och inte få vara med eller tvingas välja mellan simningen och ett härligt sommarlov.

Pressar förbundet våra barn?

Arne Keller/
simmarförälder

Svar på insändare angående träning på sommarlovet.

Tack för dina synpunkter.

Jag skall försöka att klarlägga vissa fakta. Det är riktigt att vi har delat upp USM i en yngre och en äldre klass. Orsaken till detta är bl.a. ett utökat urval av grenar, som tidsmässigt gör det svårt att samköra tävlingen.

Vad gäller namnbytet så finns det inget som tyder på att ordet SUM-SIM finns i medvetandet hos människor utanför vår simfamilj. Däremot är namnet USM vedertaget inom många andra idrotter. Vilket innebär att det är lättare för de ej initierade att veta vad vi menar.

På din fråga om vi tvingar 10-åringar att simma på sommarlovet, så är svaret NEJ! Vi ser problematiken och möjligheterna enligt nedan.

1. Vi har t.o.m. 1996 en årsplanering där olika tävlingar ligger blockvis. En av grundorsakerna till detta är att planeringen skall vara TRÄNINGSORIENTERAD. Vi utgår då ifrån att året delas in i flera tränings- och tävlingsperioder. Sommarblocket startar med DM och avslutas med USM. När detta under sommaren ligger, styrs dels av internationella tävlingar för såväl seniorer som juniorer, dels av att vi vill att sommaren utnyttjas till träning.

Här följer några av skälen:
- andra idrotter aktiverar sig på sommaren (bevakning av marknadsandelar)
- det är viktigt att träna på 50 m bana
- barnen är friskare på sommaren vilket också ger bättre träning
- sammanhängande block är bra för klubbverksamheten och ger möjligheten att samordna med andra klubbar

2. 1996 kommer USM i slutet av juli. Eftersom vi har respekt för att inte alla kan lägga semestern så att det passar idrottandet i familjen (syskon kan t ex finnas inom andra idrotter), vill vi också poängtera att det inte spelar så stor roll om man måste avstå från träning några veckor i så unga år. Man kan likafullt deltaga i tävlingar, det kanske till ock med har sina fördelar. Med andra ord. 10-åringar kan både vara på semester och tävla på USM. Mitt förslag är att familjen nyttjar några dagar av semestern till USM och låter tävlingen bli den familjefest, vi lite avundsjukt, ser att andra idrotter har.

Avslutningsvis vill jag poängtera att det är klubbledarna/föräldrarna som via det smörgåsbord som Svenska Simförbundet dukar upp väljer vad man skall deltaga på. Vår uppgift är att duka ett väl avvägt bord som ser till helheten inom svensk simning.
Med vänliga hälsningar

Thomas Jansson
Ordf. Simkommittén
Svenska Simförbundet

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

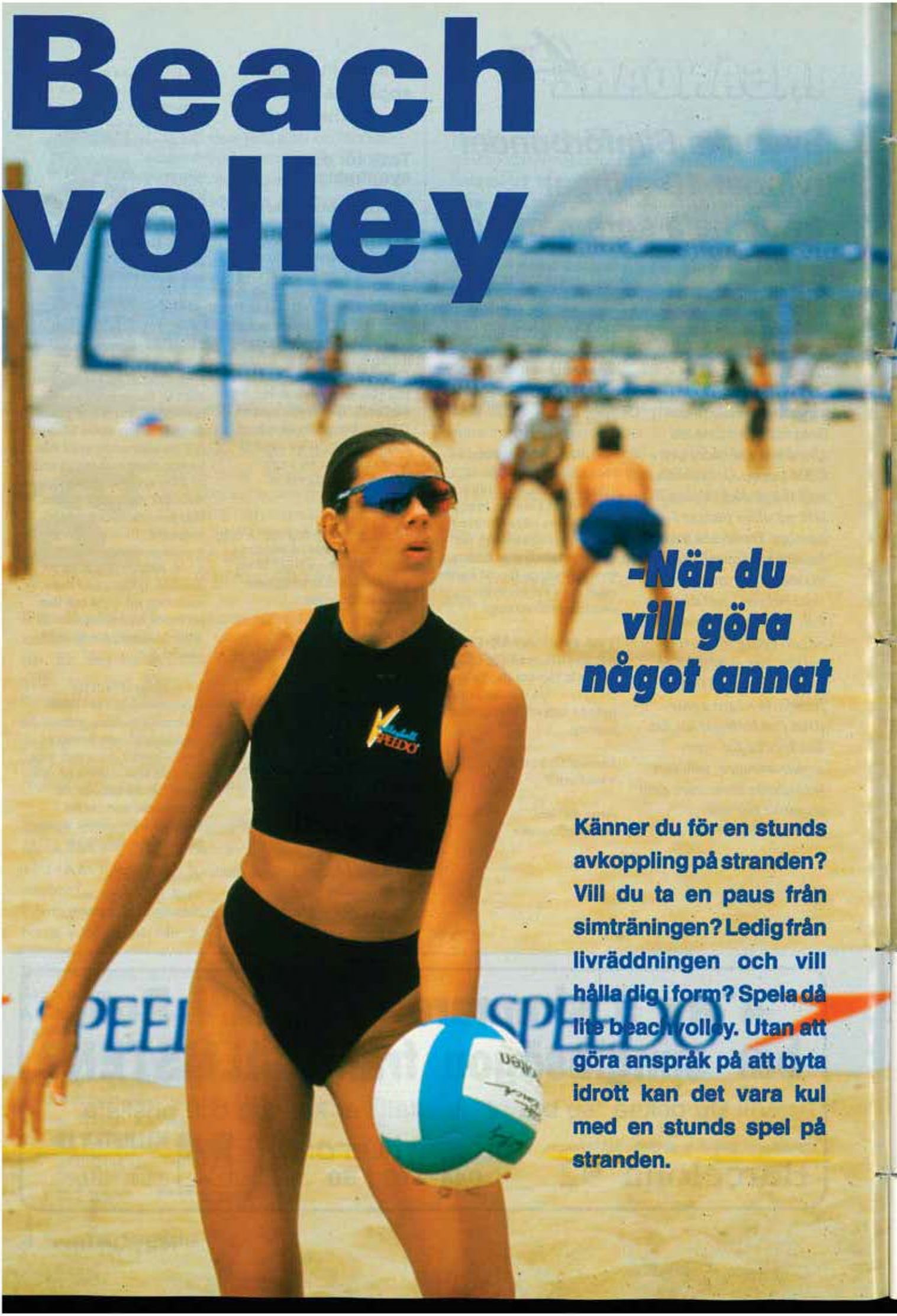
Vill Du också "se bra ut", beställ vår katalog och prislista.

"Supplier of OFFICIAL SPORTS MATERIAL"
Barcelona '92

ORDERTELEFON
044-24 71 50

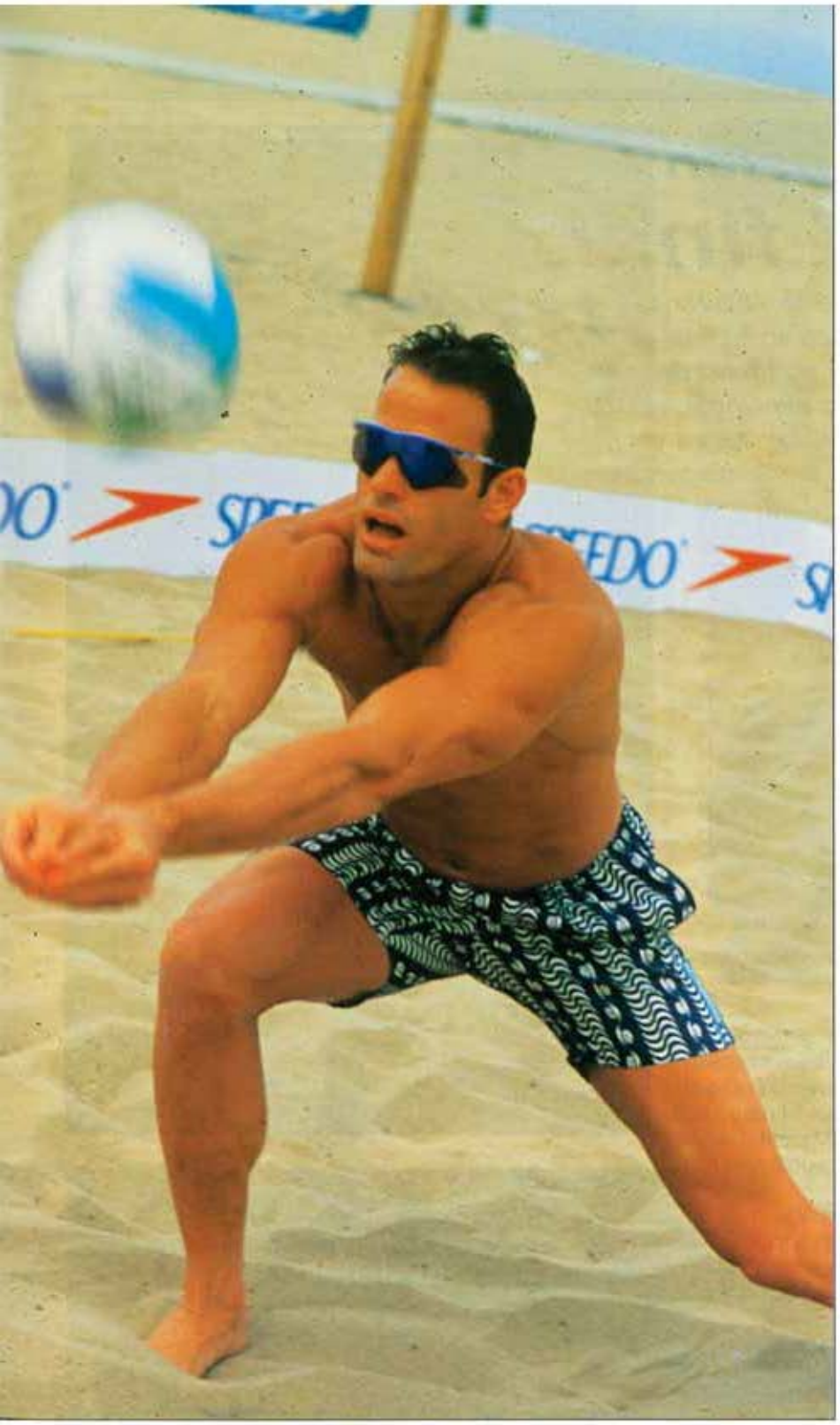
MALMSTEN AB
TRAINING EQUIPMENT
BOX 73 S-296 21 ÅHUS SWEDEN
TELEFAX 044 - 24 74 35
TEL 044 - 24 71 50

Beach volley



-När du vill göra något annat

Känner du för en stunds avkoppling på stranden? Vill du ta en paus från simträningen? Ledig från livräddningen och vill hålla dig i form? Spela då lite beachvolley. Utan att göra anspråk på att byta idrott kan det vara kul med en stunds spel på stranden.



Ett nät, en boll, två spelare på vardera sidan av nätet och spelet kan börja. Beachvolley är en av världens snabbast växande sporter och blir officiell OS-gren 1996 i Atlanta.

Beachvolley spelas överallt. På Rios Copacabana, inomhus i Nordstans köpcenter i Göteborg, på franska Rivieran, på stränderna runt Sveriges kust. Det är enkelt.

Planen är lika stor som en inomhusplan, 9x18 meter med ett nät på mitten. Underlaget skall vara sand, finkornig och minst 30 cm. Banan markeras enklast med ett snöre. Höjden på nätet är 2,43 meter för herrar och 2,24 för damer.

SPELET OCH REGLERNA

Becahvolley påminner mycket om inomhusvolley. Det finns dock några stora skillnader. Den största är naturligtvis underlaget, minst 30 cm sand. I tävlingsklasserna, (det spelas SM, EM, VM och nästa år även OS), är det endast två deltagare per lag. I motionssammanhang går det bra att spela med 3-4 spelare per lag.
Fastän bara två spelare är planen lika stor som en inomhusplan. Spelarna har ingen speciell position på banan, men man turas om att serva.
En match spelas i ett set till 15. Varje lag har rätt till fyra timeouts a 30 sekunder. Lagen byter sida vid var femte poäng, för att ingen skall har fördel av sol eller vind.
Efter högst tre tillslag måste laget fått över bollen till motståndarnas planhalva. Blockering räknas som slag i beachvolley.

UTRUSTNING

Det finns mobil utrustning, nät, markeringar och boll, som är lätt att bära med sig i en väska.
Speedo, känd för sina badkläder, är också stor på klädsidan i beachvolley.
En beachvolleyboll har lägre tryck än en inomhusboll. Smashar och servar bir inte lika hårda som i inomhus. Försvaret får lättare att rädda bollen.
Dropp med öppen hand, enhands fingerslag, är inte tillåtna. Fingerslag kan bara spelas över nätet i axlarnas riktning, d v s rakt fram eller rakt bak.
Precis som inomhus är det numera tillåtet att beröra bollen med hela kroppen.
Varje boll sätts igång av en serve bakom baslinjen. De duktigaste spelarna gör hårda hoppservar.
Poäng erhålles vid vunnen boll i egen serve.
Förlorar det servande laget bollen går serverätten över till motståndarna, en s k sideout.
Under spelets gång försöker det egna laget placera bollen utom räckhåll, eller så pass hårt att motståndarna inte lyckas få över bollen på deras tre försök. Detta sker oftast genom en hård spike (smash) eller genom en placerad drive (lobb).
En match består av ett set till 15 poäng. Matchen skall vinnas med två poängs skillnad, dock pågår den längst till 17-16. Avbruten match ger alltid slutresultatet 15-0.

Glöm inte att ta ett dopp efter matchen.

Foto: Speedo

Svenska Simspelen
”Frölles” final

Svenska Simspelen i Borlänge 22-23 april blev en värdig avslutning på kortbanesäsongen och en fin final på ett svenskt Grand Prix. Lars Frölander var främst den som bidrog till att det blev så. Hans simningar vid de amerikanska skolmästerskapen, NCAA, några veckor tidigare hade ställt till med stora förväntningar. Han motsvarade dem.





Borlänges Lars Frölander satte färg på sSimspelen. Han vann fyra grenar, 50 m fritt, 100 m fritt, 50 m fjäril och 100 m fjäril. Redan i försöken satte han svenskt rekord på 100 m fjäril, 52.59. Det förbättrade han i finalen till 52.54. Världens tredje bästa tid efter Marcel Gerys världsrekord, 52.07 och Michael Gross europarekord 52.51.

I varje lopp hade inte bara Lars rekord i huvudet. Även omgivningen förväntade sig det. Han var själv inställd på rekord och inledde också starkt första dagen på 100 m fritt med 48.69. Tredje bästa tid någonsin det också. Men i Sverige.

Han uppvaktades i samband med landslagets samling före finalerna av förbundskapten Hans Chrunak med ett träningsstipendium som tack för världsrekordet på 100 yards fjäril vid NCAA.

Som inledning på de 16:e Svenska Simspelen invigningstalade "gamla" snabbsimmerskan Susanne Ackum och delade ut pris till årets simspelsstipendiater, Maria Östling och Ola Fagerstrand.

Simspelen var stor final på ett svenskt Grand Prix. För att komma i fråga för simkommitténs prispengar var Simspelen ett måste. Johanna Sjöberg, Helsingborg, vann damernas frisim sprint efter en match med Louise Jöhncke, Spårvägen. I Borlänge vann Johanna en gren, 50 m fjäril, men det räckte för att ge henne andraplatsen i kategorin fjäril bakom glatt comebackande Malin Strömberg, Ystad.



Det fanns flera som simmade fort på Simspelen. En av dessa var Ukrainas Olexander Dzhaburiya. Han vann både 50 m och 100 m bröst på världstiderna 27.31 respektive 1.00.54. Närmare under minuten på 100 m bröst har ingen varit i Maserhallen.





I Borlänge vann Lena 100 m och 200 m bröst medan Hanna tog segern på 50 m bröst. Konkurrensen på damernas bröstsim har varit nyttig. Nu var tre flickor under 1.11 på 100 m.



Lars Frölander var bara med på finalen i ett svenskt Grand Prix. Fredrik Letzler, t h från Spårvägen, simmade däremot ihop 57 poäng och segern i frisim sprint. Hanna Jaltner i mitten från Växjö blev tvåa i bröstsimmet efter Lena Eriksson, Spårvägen.



I medley är Fredrik Lundin helt ohotad i Sverige. I ett svenskt Grand Prix vann han med 15 poäng före tvåan Jon Lundqvist, Poseidon i Lund. Fredriks träning i Australien med bäste kompisen Jani Sievinen har utan tvekan betytt mycket. I Borlänge behövde han inte förta sig för att vinna 400 m medley. Lars Frölanders kompis från USA, Ryan Berube, vann 100 m och 200 m medley i Borlänge. På 100 m var överraskningen Joakim Dahl, Landskrona, bara en hundradel bakom tvåan Jens Bunger, Tyskland.

* Helsingborgs *Helena Åberg* ser ut att gå en ny karriär till mötes. Tillsammans med Södertäljes Magdalena Schultz delade hon på guld- och silverplatserna på 100 m och 200 m rygg.

* *Malin Strömberg*, Ystad, är tillbaka i fin form igen. Hon var jublande glad efter segrarna på 100 m och 200 m fjäril. Tillsammans med klubbkamraten Fredrik Lundin släpade hon sedan prisserviserna från Maserhallen till Dala Airport, till Arlanda, till Sturup, för att till sist få hem allt porslin så helt som möjligt.

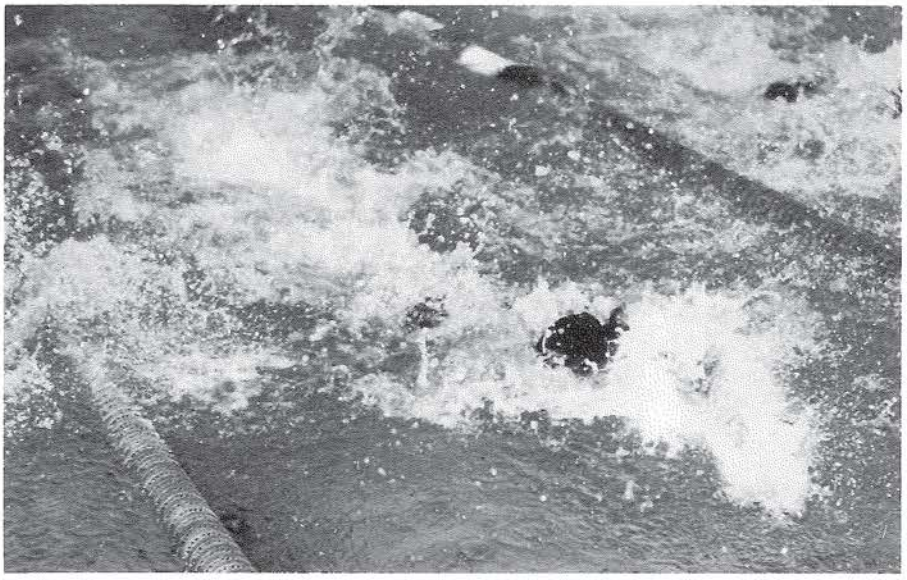
* Norges *Irene Dalby* berättade att hon siktar på medalj på 400 m fritt vid EM i sommar. I Borlänge fick hon ge sig för S 02s Malin Nilsson men vann 200 m och 400 m medley i stället.

* *Anders Holmertz*, Spårvägen, verkar inte kunna göra ett dåligt 200 m fritt. I Borlänge vann han på 1.47.58. Otoppad och hårdtränad. På 400 m fritt var han drygt elva sekunder före tvåan Michael Geutz, Tyskland, med 3.45.97. Anders tycker fortfarande det är roligt att tillhöra världstoppen. Han är inne på nionde året nu. Sämst fyra i världen sedan 1987.

Simspelstext o foto:
Lars-Åke Lindqvist

CIJ MEET LUXEMBOURG -95

CIJ-Meet är en junior- och ungdomstävling som varje år lockar till sig breda, internationella startfält. Årets upplaga var den 27:e och nu var 13 nationer representerade med fem ungdomslandslag och 64 klubb- eller distriktslag. Från Sverige deltog Skånes Simförbund med simmare från Sum-Sims två äldsta åldersklasser, samt Katrineholms SS, (13:e gången i följd), Flens SS, Östra Sörmlands BoSK, Nässjö SLS och Söderhamns SS.



I lagtävlingen för distrikt blev Skåne trea. Vann gjorde Niedersachsen, Schwimmverband. Katrineholm blev fyra i klubbstriden där SG Elbe från Tyskland vann.
Skånelagets medaljskörd blev 10 guld, 1 silver och 3 brons. Katrineholm tog 6 guld, 6 silver och 3 brons. Östra Sörmlands Lisa Jännebring, 15 år, tog silver på 200 m bröst, 2.41.79 och brons på halva sträckan, 1.15.85. Emma Karlsson från Nässjö tog dubbla brons i bröstsim med 1.20.96 respektive 2.53.40 i klassen flickor 16 år. Totalt tog de svenska simmarna drygt 80 finalplatser.

TRELLEBORGS MATHIAS Ohlin, 17 år, visade storform med tre guld på bra tider. Han satte två nya mästerskapsrekord för 17-åringar; 100 m rygg - 1.00.35 och 100 m fjäril - 57.35.
Hans segertid på 200 m fjäril blev 2.14.33. För sina fina insatser belönades han med prestationspriset "Tävlingarnas bäste pojke".

Kristianstads Valter Magnusson, 16 år, tog dubbla guld med utsökta 53.85 på 100 m fritt och 1.58.52 på 200 m. Martin Letz, 15 år, från Triton gjorde fem fina finalsimningar med silverplatsen på 200 m fritt, 2.03.40, som topp. Tiden 56.74 på 100 m fritt och 1.03.26 på 100 m fjäril är utmärkta långbanetider. I samma åldersklass figurerade Flens Peter Andersson i flera finaler med bl a 1.03.79 på 100 m fjäril.

I ÄLDSTA POJKKLASSEN gjorde Henrik Wahlberg, 19 år från Katrineholm, två utmärkta guldlopp på bröstsim, 1.08.12 och 2.25.71. Han tog också brons på 200 m medley med 2.13.50. Klubbkompisen Anders Wallin, 16 år, tog dubbla silver i bröstsim med 1.09.06 respektive 2.29.69. Marcus Andersson, 14 år också han från Katrineholm, flerfaldig medaljör vid Sum-Sim och Månadens överraskning i Simsport i april, visade med tydlighet att han hör hemma i toppen även internationellt. Det blev två guld, två silver och en fjärde plats på 200 m medley med snudd på brons. Han vann 100 m fritt, 57.43 och 100 m fjäril, 1.04.93. Silver blev det på 200 m fritt, 2.06.10 och 400 m fritt, 4.34.69.

TVÅ 16-ÅRIGA TJEJER tog dubbla guld. Sjöbos Maria Öberg, (Månadens överraskning i Simsport i maj), vann 100 m fritt, 1.01.26 och 400 m fritt, 4.40.36. Hon tog också dubbla brons, 200 m fritt, 2.13.59 och 200 m medley, 2.04.80.
Malin Nilsson från S 71 i Hässleholm vann 100 m bröst, 1.18.61 och 200 m bröst, 2.47.20. Katrineholms Johanna Wallin tog segern på 200 m fritt med 2.13.38 och på 100 m fjäril med 1.09.70 samt silver på 200 m fjäril med 2.33.67.

I ÄLDSTA FLICKLASSEN
tog Katrineholms Amma Lindblom, 17 år, silver på 200 m fritt, 2.12.30 och brons på 100 m, 1.02.09 och på 400 m fritt, 4.40.58.
Söderhamn hade tagit sig till tävlingen med bil från "södra Norrland" och 15-åriga Anna-Karin Kammerling var närmast medalj när hon blev fyra på 100 m fritt, 1.00.34, endast en hundradel från prispallen.
Det blev fjärde plats även på 100 m fjäril, 1.08.22 precis som jämngamla klubbkamraten Marie Lindeborg som blev fyra både på 100 m bröst, 1.17.54 och 200 m bröst, 2.48.82.
Poseidons Stina Lindman, 14 år, var mycket nära att spurta till sig en medalj på 200 m bröst men på halva sträckan tog hon en klar seger med 1.17.41.
Landskronas Emma Lind, 15 år, fick ett brons med hem i bagaget efter 200 m fjäril, 2.33.39.

TÄVLINGEN INNEHÖLL välfyllda startfält med mycket skiftande toppkvalitéer mätt med internationella mått.
Några av topparna var Turkiets 15-årige Suhe Akmans 1.08.08 på 100 m bröst och 1.00.37 på 100 m fjäril, vilket var nytt mästerskapsrekord.
Throben Andreas från tyska SGW Norderstedt vann 200 m och 400 m fritt pojkar 14 år på 2.05.92 respektive 4.25.36. Hans landsman Thomas Rolfes satte rekord på 200 m bröst med 2.24.88.

Bebbe

ÖSTERRIKE STÄDAR INFÖR EM

Några månader före EM i Wien skakas österrikisk simning av en stor dopingskandal. Den 13 maj meddelades att 19-åriga Birgit Konwalinka fällts och avstängts i två år för doping. Hon är det fjärde dopingfallet på tre veckor i Österrike.

Konwalinka testades oannonserat under träning i Fort Lauderdale i USA tidigare under våren. Proverna innehöll spår av en förbjuden substans, som Konwalinka hävdat att hon tog för att lindra smärtan i en skadad armbåge.
- Jag tycker synd om henne. Men hon hade möjlighet att tala om att hon tagit medicinen och det gjorde hon inte, sa Otmar Brix, ordförande i Österrikes simförbund.
Ytterligare tre österrikiska simmare är avstängda sedan de vägrat gå med på att testa sig.
- Jag kan garantera att Österrike kommer att ha ett helt fläckfritt landslag till EM i Wien i sommar, sa Brix till TT-Reuter.

SKK OCH S 02 IGEN OCH IGEN

Det blev inte heller i år några sensationer när SM-finalerna spelades. SKK vann herrarnas två finalmatcher mot Stockholmspolisen med 9-7 respektive 12-9.

Polisen var även med i damfinalen som S 02, Göteborg vann. Det var göteborgsdamernas sjätte guld efter segern med 7-4.

BARON TRIVS SOM FISKEN

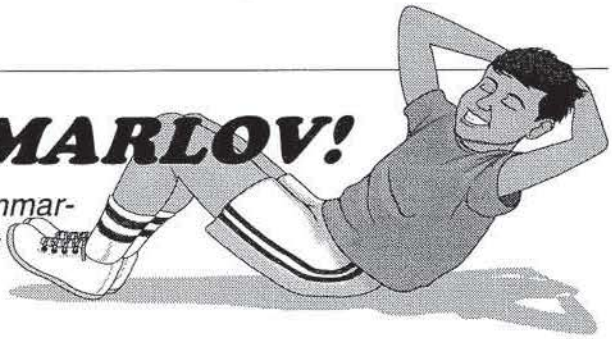


Bengt Baron, som vann OS-guld på 100 m rygg i Moskva 1980 som 17-åring och blev VD i Frionor, med bl a fiskkonserver, 32 år ung utsågs i början av maj till Framtidens ledare av Sveriges Juniorhandelskammare.

Juryn som bl a bestått av ABB Financial Services Peggy Bruzelius, ansåg att Bengt Baron är den företagsledare under 40 år som är det bästa föredömet just nu, berättar hon i Veckans Affärer.
Han blev VD för norska fiskjätten Frionors svenska dotterbolag för ett år sedan. Dessförinnan var han på Coca-Cola och Mc Kinsey.
Men än så länge är han mest känd för sitt OS-guld.

Som alla simmare fick han tidigt lära sig att sätta upp mål, satsa stenhårt och att kunna ta motgångar - bra saker att kunna om man ska satsa på en karriär som ledare.

SOMMARLOV!



Ja, Simsport tar sommarlov för att hinna runt på allt roligt som händer i sommar.

Det blir Sum-Sim, EJM-kval, JSM och SM och EJM och EM och ... ja, det var bara simningen det.

Så händer mycket annat roligt innan nästa Simsport kommer. Det blir strax före EM, i mitten av augusti.

EM i simning, simhopp, konstsim och vattenpolo, blir förhoppningsvis minst lika framgångsrikt som senaste EM, 1993 i Sheffield. Därför får EM mer utrymme i nästa nummer igen.

Träna på eller var ledig. Det viktiga är att du trivs. Simsport är tillbaka i augusti. Strax innan skolan börjar.

Trevlig sommar önskar redaktionen

SKOLMATCHEN -95

Det blev en bra fördelning av segrarna i årets skolmatch mellan Simförbundets olika simcentra. Älvsbyn vann totalt, Klippan vann damkampen, Hallsberg herrarnas medan Nyköping arrangerade för första gången och vann nyttig erfarenhet. Därför känns det rätt att just Nyköpings Maria Östling lämnar en rapport från Skolmatchen.



ANNONS

Gillar Du simning och vill jobba med barn och ungdomar?

Då är Du den vi söker!

Vi kommer till hösten att utöka antalet simgrupper och behöver fler tränare till våra nybörjar- och teknikgrupper. Har Du instruktörsutbildning är det bra, annars får Du det av klubben. Det viktigaste är att Du har ett brinnande intresse för barn och simning.
Låter det intressant så ring Carina Eriksson på vårt kansli, telefon 08-769 32 71 så slussar hon Dig vidare.

Vilka vi är?
Stockholmpolisens Idrottsförening

"Den 24 april var det dags igen för årets skolmatch och i år var det Nyköping som stod för evenemanget. Det hela började med en gemensam bussresa från Svenska Simspelen i Borlänge på söndagkvällen.
Efter några timmars skumpig bussresa var vi äntligen framme vid de betongklädda hyreshusen i Nyköping. Fram med liggunderlag och sovsäckar och laddning inför morgondagens syrapass.

Tystnaden vilade över frukostmatsalen på måndagmorgonen. Endast några gäspningar hördes. Så iväg till simhallen. En efter en hoppade vi i det kalla vattnet. Insimningen gick lugnt till. Stämningen steg allt mer och tränarna började ladda, bli nervösa och gå av och an inför sina simmare. Alla hade de sina egna idéer.
Ingemar Söderhult från Klippan tog på sig sin vikingahjälm, Åke Hansson från Älvsbyn klagade på ont i hjärtat inför tränarnas medleyrace, Bo Westergren, Hallsberg samlade sina simmare för hejaramsa och Anne Forsell, Nyköping, vankade lugnt längs bassängkanten och såg positiv ut inför sitt simmargäng.
Så äntligen dags att börja. För att komma igång så startade vi med en lagkapp, 4x100 m fritt och visst kom man igång. Alla hejade fram sitt simcentra för fulla muggar.

Sedan rullade grenarna på, medley, fritt, fjäril, rygg bröst och långdistans. Efter någon timma var första passet klart och visst fanns det både glada och mindre glada miner. Efter en bra lunch var det dags för badet igen.
Nu passade man på att vila lite och prata med sina kompisar som är en av flera kul grejer med skolmatchen. Så var det dags igen. Första start och grenarna rullade på. Man kämpade för att ta hem de högsta poängen.
Nu skulle allt avgöras. Sista lagkappen var igång. Alla var precis lika trötta men nu skulle de sista krafterna få avgöra.
Efter en jämn kamp var det Älvsbyn som tog flest poäng sammanlagt. Av tjejerna vann Klippan och av killarna Hallsberg.
Så var den över, årets skolmatch. En efter en gick iväg och simhallen blev tyst. Alla packade sig ur lägenheterna för att åka till sina respektive håg.
Nu skulle de hem och fortsätta med träningen inför nästa års skolmatch, som går i Klippan. Visst ser man fram emot den.
Det är i alla fall en av de roligaste men också jobbigaste tävlingar jag varit med på.

Maria Östling
Nyköping Simcentra

Kristianstad -
Centrum för Simakademin

Nu kan du kombinera studier vid Högskolan i Kristianstad med en elitsatsning i simning. Kristianstads Simakademi är ett samarbetsprojekt mellan Högskolan i Kristianstad och Kristianstads Sim- och Livräddningssällskap, KSLS. Målsättningen är att erbjuda studenter vid högskolan, som är särskilt intresserade av en elitsatsning i simning, möjlighet att parallellt med studier på högskolenivå få träna simning på elitnivå.

I februari 1995 invigdes i Kristianstad en helt nyrenoverad och tillbyggd simanläggning med inomhusbassäng och tillhörande styrketräningshallar samt relaxavdelning. Det är Skånes nyaste inomhus 25-meters och SM-godkända bassäng med 8 banor.
Dessutom finns en motionsbassäng, en varmvattenbassäng, bubbelpool och en hel del annat vilket innebär utmärkta träningsmöjligheter.
En av ungdomslandslagets tränare, Nisse Hjertstrand, blir tränare för satsningen.
Simakademin medverkar till att underlätta kombinationen träning och studier. Till exempel genom rådgivning och att arbeta för bra boende med avseende på träningsmöjligheter.
Det finns stora möjligheter att påverka studierna så att kombinationen simning-studier blir så effektiv som möjligt.
Simakademin kommer att verka för att även studierna ger kopplingar till simsporten. I fackområden som pedagogik, ekonomi, teknik, sociologi och psykologi finns naturliga anknytningar till simningen som efterhand kommer att utnyttjas.

Den som vill veta mer om Simakademin i Kristianstad kontaktar:
Kristianstads Simakademi, c/o Högskolan i Kristianstad, Box 59, 291 21 Kristianstad, tel studievägledning 044-18 30 40 eller högskolans växel 18 30 00. Information finns också hos KSLS.

VÄRLDENS SNABBASTE EFTERLYSES

Lars Frölander har simmat 100 yards fjärilsim på världens snabbaste tid. Därför anser jag att han har världens bästa fjärilsteknik. Jag efterlyser därför en teknikstudie på videokassett för distribution till landets simföreningar.
Enligt min mening behöver denna studie inte vara professionellt producerad. Hemvideokvalité räcker gott och väl. Ljudpålägg kan vara trevligt men om kostnaden blir för stor finns ju alltid en utbildad tränare i föreningen som kan referera.
Min förhoppning är att föreningar och privatpersoner till självkostnadspris ska kunna köpa denna video. Den kan sedan användas för att utbilda och entusiasmera simmare genom sina tränare.
Många väntar säkert med spänning på denna produkt som bör kunna vara klar inom en snar framtid. Jag hoppas att någon som har kontakt med "Fjärilsfrälsaren" känner sitt ansvar mot simmarsverige.

Med förhoppning
Ulf Nilsson
Södertälje SS

Har du vår nya katalog ?

SWIM SHOP

Den kompletta utrustningskatalogen för simmare,simklubbar och simhallar

Inte ! Beställ den GRATIS på nedanstående tel/fax nummer

0560 / 148 08 0560 / 105 15

Box 25 680 60 Sysslebäck

Poseidon Team Cup

Anders Holmertz, Spårvägen, var det stora affischnamnet vid Poseidon Team Cup i Högevallsbadet, Lund, 29 april-1 maj. Anders är i min ögon en av landets största idrottsstjärnor genom tiderna med en fantastisk resultatnivå ända från ungdomsåren. Han är världsstjärnan som alltid visar hög klass när han går i bassängen. Den vanan frångick han inte i Lund inför publiken i en fullsatt simhall.

Hans segertid på 200 m fritt, 1.48.20 gav honom priset för bästa herrprestation. Tiden på 100 m fritt, 50.24, är också en utmärkt försäsongsprestation.
Allroundförmågan visade han på 100 m medley med 57.68. Det blev stort hemmajubel när Joakim Lundqvist, 18 år, vann 100 m bröst på det nya skånska juniorrekordet 1.04.31.
Joakim Dahl tog en fin skalp när han besegrade Anders Holmertz på 50 m fritt med en hundradel och 23.59.

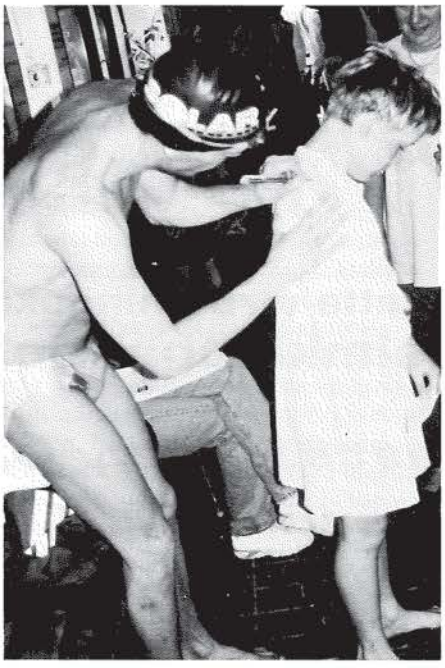
PÅ DAMSIDAN TOG S 02:s Malin Nilsson två säkra frisimsegrar på 100 m och 200 m. Tiden 2.04.97 på 200 m gav henne prestationspriset på damsidan.
På 50 m fritt fick hon dela segern med nya klubbkompisen Anna Ericson på 27.39. Trelleborgs Linda Björklund gjorde ett starkt 100 m bröst som hon vann på 1.13.05.
Tävlingens yngsta deltagare, Tritons 10-åriga Ida Mattsson, var en av dem som i högsta grad drog uppmärksamheten till sig. Hon bjöd på följande svit i klassen 12 år o yngre: 50 m fritt - 29.48, vilket gav henne klassens prestationspris, 100 m fritt - 1.05.04, 200 m fritt, 2.20.95, 100 m medley - 1.15.27.
Rans 12-årige Mujo Mujanovic är en annan stor talang. Här är hans svit: 50 m fritt - 27.75, 100 m fritt - 1.00.76, 100 m bröst - 1.20.15, 100 m rygg - 1.07.55, 50 m fjäril - 30.96, 100 m medley - 1.09.65. Ryggtiden gav honom klassens prestationspris.



Fr.v. Jesper Mörkling-Trelleborg, Malin Nilsson-S 02, Linn Burman-Poseidon, Lisa Wänberg-MKK, Mattias Berg-Triton, Ida Mattsson-Triton, Mujom Mujanovic-Ran.

I pojkarnas 15-16 år tog Trelleborgs 16-årige Jesper Mörking klasspriset med sin seger på 50 m fritt, 24.62. Eric La Fleur, 16 år och från Poseidon, tog tre segrar, 100 m fritt - 54.99, 200 m fritt - 2.00.28, 100 m rygg - 1.01.22. Tritons 15-årige Martin Letz vann 100 m fjäril på 1.02.13 och 100 m bröst mycket överraskande på 1.11.44.

KLUBBKOMPISEN FRÅN
Staffanstorp, 14-årige Mathias Berg fick prestationspriset i klassen 13-14 år efter segern på 100 m bröst med 1.12.72. Ystads jämngamle Kristoffer Persson vann 100 m fritt och 100 m rygg på lovande 58.67 respektive 1,04,40,



Anders Holmertz- flitig i autografskrivandet

Tvillingsystrarna Lisa och Lotta Wänberg, 16 år, från Malmö KK var stora poängplockare i klassen 15-16 år. Lisa tog prestationspriset för sin seger på 100 m fritt med 59.31. Hon vann också 50 m fritt, 27.39, 100 m rygg, 1.08.28 och 100 m medley, 1.08.81 medan Lotta vann 200 m fritt, 2.07.56 och 100 m fjäril, 1.06.27.
Linn Burman, 14 år från Poseidon, tog tre segrar i flickor 13-14 år; 100 m fritt - 1.00.23, 200 m fritt - 2.12.18, 100 m medley - 1.10.76. Tiden på 100 m fritt gav henne klassens prestationspris. Klubbkompisen Stina Lindman vann 100 m bröst på fina 1.16.28.

POSEIDON TEAM CUP
är i första hand en lagtävling där de 16 bästa tar poäng och man simmar också annorlunda lagkapper som 8x50 m av varje simsätt, med en pojke och en flicka ur varje åldersklass. Samt en lagkapp över 500 meter, 2x25, 2x50, 2x75 och 2x100 m fritt.
Tävlingen har en form för hel klubben där klubbkänslan stärks över åldrarna och där de yngre lär av sina äldre lagkamrater. Det är härligt att se de äldre simmarnas engagemang vid lagkappsladdning etc.
Kringarrangemanget med disco och konsert för simmarna och clinic, detta år med Peter Daland, USC Los Angeles, (se annan plats i Simsport), för ledarna är också utmärkta idéer som stärker de sociala banden och lyfter fram simningen.
Klubbtävlingen vanns mycket överlägset av Malmö KK som med fina resultat och bredd i alla åldersklasser stod i en klass för sig. SK Triton från

Staffanstorp tog något överraskande en klar andraplats före hemmaklubben Poseidon.
Den danska klubben VAT 89 tog sjunde plats av de tio som fick sina priser från ett mycket prisvärt prisbord, där ettan och tvåan kunde välja datorer, sedan fanns det faxar, telefonsvarare, telefoner, lactatmätare, badlakan, tröjor och mycket annat att välja mellan.

Bebbe



Bordshockey-turnering-en uppskattad kvällsaktivitet

Clinic med Peter Daland

Årets clinic vid Poseidon Team Meet hölls av en legendarisk tränare från USC, Los Angeles och USA, Peter Daland. Han har flera decennier bakom sig som tränare på högsta världsnivå med massor av OS- och VM-medaljörer. Hans föredrag karaktäriserades av tankar i riktning "Back to basic".



Peter Daland-uppskattad talare på tränarclinic

Stora delar av simmarvärlden, men framför allt USA, har glömt grunden för framgång i bassängen, d v s hårt arbete. Peter Daland nämnde exempel som Mark Spitz, John Naber m fl som alla hade en gedigen träningsgrund att luta sig mot. De allra flesta stjärnorna i USA genom åren kommer från ett "distansinriktat" program. Det gäller även sprinters som Tom Jager.

Enligt Peter Daland kan man se en klar trend i att utvecklingen på sträckor som 400 m, 800 m och 1500 m frisim helt stoppats i sin utveckling. Generellt är det ett mindre intresse för distanssimning, både på träning och tävling.

Daland menade att orsaker till detta var:
- *Felaktig information från forskning*
- *Ökningen av korta distanser i tävlingsprogrammen*
- *Många av 60-70 talets tränare har slutat*
- *Klubbtränare har inte förståelse för vikten av att alla simmare har en distansinriktad bas i sin träning.*
- *Många tränare bortser från de långa tävlingsdistanserna på alla nivåer i sin inriktning*
- *"Glamorisering" av sprintsträckor på distansträckornas bekostnad*
- *Fallande trend i träningsetik*

Peter Dalands förslag till förändring:

1. Skapa några prestigefyllda tävlingar med långa distanser för både ungdoms- och seniorsimmare, ex. tävling över hela landet i december på 1 timma frisim.
2. Lokala och nationella träningsläger för distanssimmare.
3. Speciella nationella och internationella distanstävlingar på 3 000 eller 5 000 m frisim i tävlingsprogrammen.
4. Etablera klubb- och internationella distans "team-meets".
5. Viktigt med distansträning för alla unga simmare.
6. En distans träningsfas för alla simmare varje år.

Peter Dalands tankar om distansträningens bas:

1. "Overall milage at practical maximum", betyder främst mycket meter.
2. Hög procent av armsim
3. Hög procent av bensim
4. En del 2 000 - 5 000 simningar
5. En del distansblock som t ex 10x400 m
6. Några distansserier med kvalité som 3x400 m hårt
7. Periodvis snittfartsserier och fartserier, ex 15x100 m på samma fart som 1500 m tävlingsfart och 10x50 m snabbare än 400 metersfart.
8. En hel del distanssimning med låg kvalité, ex 70 procent fart.
9. Kort toppning, 8-15 dagar.

MED MALIN MOT OS



Från och med detta nummer kommer Malin Nilsson att mer eller mindre regelbundet medarbeta i Simsport. Hon kommer främst att berätta om hur hon förbereder sig inför OS i Atlanta 1996. Här kommer hennes första bidrag, exklusivt för Simsports läsare.

Hej alla simmarvänner!
"Simmarvänner" inkluderar alla, som på något sätt är involverade i simsporten, även er jag inte känner personligen, eftersom vi alla tillsammans skapar en underbar gemenskap.

Som ni kunde läsa i förra numret av Simsport har jag siktet inställt mot Atlanta-OS, nästa sommar. Min träning är upplagd efter detta och har så varit sedan jag satte upp detta mål.



Mc Donald´s på japanska. Greg och Cicco tillsammans med vår guide Mari.

Att ha en hög målsättning är för mig nödvändigt för att jag ska kunna förstå varför jag lägger ner så mycket tid på simningen.

När jag var med norska landslaget på höghöjdsläger i Arizona våren '93, lärde jag mig att tänka annorlunda jämfört med tidigare. De hade ett bra ordspråk som lyder: "Det är alltid dagens pass som är det viktigaste". Och visst är det så att ett träningspass där man varit okoncentrerad och inte gjort sitt bästa är mer eller mindre bortkastat.
Naturligtvis kan man inte alltid vara bra på alla träningspass. Jag har själv haft en tung period på sistone och inte alltid klarat mina "hållti-der", men dessa pass behöver inte nödvändigtvis vara bortkastade för att jag inte simmat snabbt nog. Det finns alltid saker jag kan göra bra så att jag efter träningen kan vara nöjd med min insats, trots att tiderna denna dag var mindre bra.

De träningspass då det går verkligt segt och det känns som kroppen ligger en halv meter under vattenytan, är ypperliga tillfällen att träna extra på tekniken. Att kunna hålla tekniken även då man är trött är en avgörande fördel vid tävlingar och därför värd att lägga ner träningstid på. Detsamma gäller vändningar och utskjut mm.
Vad jag menar är att det är lika bra att utnyttja varje träningstillfälle och göra det så bra som möjligt. När jag står bakom startpallen på den där viktiga tävlingen är det en oerhörd trygghet att veta att jag gjort allt jag har kunnat för att simma fort.

Under grundträningsperioder kör jag normalt elva pass i veckan med ledigt onsdag morgon och hela söndagen. Det blir då cirka två timmar och 15 minuter på morgnarna och två och en halv timma på eftermiddagarna.
Någon styrketräning kör jag inte direkt men uppvärmningen består av sit-ups, armhävningar, rygglyft, slang eller dylikt. Ett par morgnar i veckan kör vi första timman i kortbana, annars är all träning i långbana vilket jag trivs väldigt bra med.

Träningen under våren har för mig mestadels bestått av långa konditionspass, varvat med en del mindre tävlingar, där jag fått lite farttträning.
Påskveckan tillbringade jag nere i Malmö där jag tränade med Sydsim. Jag upplevde där en träningsvilja som jag inte känt sedan MKK:s "storhetstid", då vi var ett

helt gäng "distansare" som låg och sporrade varandra.
Det var verkligen härligt. Så tack till Sydsim för den "kicken".

De senaste veckorna, efter Simspelen i Borlänge som fick avsluta kortbanesäsongen, har jag börjat lägga in mer fart i träningen med ganska mycket tröskel och maximal syreupptagning. Jag har också kört längre distanser, som 2 000 och 3 000 meter, på tid eller en timma så långt som möjligt.
De här långa maxloppen var tidigare det värsta jag visste men ju oftare man gör det desto mindre blir respekten och rädslan för trötthetен, som är oundviklig.
Riktiga syrapass kör jag väldigt sällan men ofta kör vi sprintträning i slutet av passen.

Sedan mitten av mars bor jag alltså i Göteborg som är en väldigt trevlig stad. Speciellt nu vid denna årstid när uteserveringarna är fyllda med glada leende människor. Att det är en universitetsstad, vilket innebär att det finns gott om unga människor, gör inte saken sämre.
En av stadens fördelar, det vackra kuperade landskapet, är också en av dess största nackdelar - när man ska cykla.
Nu har jag dock lyckats anpassa min "cykelkondis", men i början var det väldigt jobbigt.
Sedan finns det en mängd andra små detaljer som man måste vänja sig vid och lära sig. Ett exempel är färgen på de olika mjölkproduktpaketen, som inte alltid är densamma som i Skåne. Men efter att ha hällt filmjölk i kaffet ett antal gånger har jag lärt mig att vara mer uppmärksam och läsa på paketen först.

De senaste fyra veckorna har jag gått en kurs i personlig marknadsföring, två veckor och data, två veckor. De två första veckorna var väldigt kul för jag hamnade i en rolig grupp.
Göteborgare är väldigt lättsamma och trevliga att ha att göra med och jag trivs mycket bra i min nya stad. Jag har inte direkt någon hemlängtan, men jag önskar att jag kunde krama om min bror lite oftare.

I skrivande stund, (mitten maj), är det bara några dagar kvar tills jag ska åka med landslaget till Clearwater, Florida, för ett två veckor långt EM-läger.
Helst hade jag velat vara hemma och träna för Greg, som ska träna mig fram till EM, om jag kvalar in. Eftersom vi fungerar väldigt bra ihop och han är den som känner mig bäst som simmare, är jag säker på att detta hade varit det bästa för mig.
Jag fick då veta att det i framtiden inte skulle satsas några pengar på mig då jag inte ställde upp på detta, för sammanhållningen så viktiga läger.
Frågan är då vilken målsättning jag bör ha med den träning jag lägger ner. Snabba simningar i bassängen eller trevliga stunder på kanten?
Eftersom jag hade glädjen att vara med vid EM i Sheffield '93, där praktiskt taget alla tjejer gjorde bra ifrån sig, vet jag att framgångar i vattnet skapar en härlig stämning på land. Och anledningen till att jag denna gång hade föredragit att träna hemma är just för att nå så stora framgångar som möjligt.
Är jag inte värd att satsas på då?

Nu beslutade jag mig i alla fall för att åka med till Florida och jag ser fram emot att få träffa alla landslagskompisar igen. Och att träna hårt förstås!

Gör detsamma ni!

Malin



På Sushi-restaurangen

Så blev det fart igen. Förslagen till Månadens överraskning blev fler. Postis gnällde lite men mest på skoj. Simsports efterlysning om överraskningar har nu spritt sig så långt att t o m distrikt utanför mellansverige är med. Därför, men inte bara därför, är det med glädje vi till

Månadens överraskning

utser

Magnus Erixon



FOTO: Robert Johansson

Magnus är född 1983 och simmar för Bureå Simsällskap. Bureå är ett litet samhälle i Västerbotten, två mil utanför Skellefteå. Klubben har cirka 275 medlemmar och bassängen som Magnus tränar i är 16 meter lång. Hela verksamheten i klubben bedrivs helt ideellt. Där finns ingen anställd tränare utan det är föräldrar och äldre, ibland fortfarande aktiva simmare, som ställer upp.

Magnus, som tränar fem gånger i veckan och ibland ett morgonpass, har bland andra sin storebror Jonas Erixon, aktiv JSM-simmare som tränare.

Magnus största framgång hittills är att tillsammans med pojkar födda 1982 kvalificera sig till Sum-Sims riksfinal i Södertälje på 100 m rygg. Det är ryggsim som är Magnus "bästa" simsätt, men han gör även fina tider på frisim, fjäril och medley.

December 1994 vid VK-skolsim i Umeå slog han Christer Wallins 10 år gamla rekord på 50 m fritt för pojkar årskurs 5.

Vid Simiaden i Lycksele i april 1995 sattes nya personbästa igen:
50 m rygg - 34.09, 100 m rygg - 1.13.72, 50 m fritt - 29.59, 100 m fritt - 1.05.50, 50 m fjäril - 33.41, 100 m medley - 1.16.52.

I dagsläget har Magnus kvalificerat sig till USM i Halmstad i sex grenar.

Han för sin träningsdagbok noggrant, gör egna pass för morgonträning, tecknar simmare i olika stilar, tittar på inspelade siminslag från TV om och om igen, kvällsläsningen i sängen är gamla Simsport, han längtar till träning och tävling.
Kort sagt. Intresset för simning är brinnande.

Så grattis Magnus till utnämningen Månadens överraskning.
Som ett bevis på utmärkelsen får du en sportväska med badbyxor 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 tar slut kommer ur serien Månadens överraskning att utses en Årets överraskning, som utöver sedvanlig uppvaktning också belönas med ett stipendium från Fs Föreningsservice.

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

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

Simsport, Vingalandsgatan 8, 417 63 Göteborg

SOLAR SWIM SPORT

DIANA sport

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

FÖRENINGSSERVICE

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

Distrikten

- en tillgång eller en belastning?



Självfallet skulle distrikten kunna vara en betydligt större resurs än vad de är idag. En av orsakerna kan vara att vi inte nyttjar detta från centralt håll (gäller såväl kansli, styrelse som kommittéer). En annan orsak kan vara att distrikten är "ägarna" tillsammans med 20-bästa föreningarna till "Svensk simning".

Ytterligare en orsak kan vara att distrikten sitter på mellanhand. De vill utveckla, de kanske ser möjligheter, men det är klubbarna som därvidlag sitter på makten. När nu debatten om regioner återigen är på tapeten skulle jag vilja sticka ut hakan och påstå följande:

De flesta distrikt borde arbeta igenom sina egna mål innan man diskuterar storlek etc. på regioner. Det finns inte något självändamål med regioner. Nedan följer några exempel på mål och riktlinjer som distrikten måste ta tag i (några har visat vägen, såsom Stockholm, Småland och till viss del Skåne):

Utvärdera nivån som distriktet befinner sig på vad det gäller

- de aktivas simresultat
- ledare och tränarnas utbildningsnivå
- mångfalden inom distrikten
- försäljningsnivån och kompetens (gäller bl.a. märkesförsäljningen och resursanskaffningen)
- den massmediala nivån

När man sedan vet var man befinner sig, måste man noggrant reda ut vart man ska, såväl kort- som långsiktigt. När detta är avklarat och vägen är utstakad, ser man över vad man klarar av själv och vad man ska samverka om i t.ex. regioner.

Jag tror på distrikten, aktat av att ovanstående uppfylls, men jag tror också på att landet måste indelas, av olika skäl, i fyra stora regioner. Motiv och fördelar med detta, ber jag att få återkomma till.

Thomas Jansson
Svenska Simförbundet

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

Inbjudan till HÖST-SIMIADEN 1995

Svenska Simförbundet inbjuder härmed till Höstsimiaden-95.

Denna tävling är en enkel lagkappstävling som avgörs i ett tävlingspass.
Distriktsfinaler 17 eller 18/11 och Regionsfinaler 9 eller 10/12 1995.

Höst-SIMIADEN kan även arrangeras enbart som Distriktsfinal eller enbart som Regionsfinal.
BESLUT OM HUR TÄVLINGEN SKALL VARA UPPLAGD AVGÖRS AV RESPEKTIVE REGION/ DISTRIKT.

ÅLDERSKLASSER

Flickor 12 år o y (födda 1983 eller senare)
Flickor 10 år o y (födda 1985 eller senare)
Pojkar 12 år o y (födda 1983 eller senare)
Pojkar 10 år o y (födda 1985 eller senare)

DISTRIKTSFINALERNA

17 eller 18/11
Distriktsfinalerna avgörs i respektive distrikt och arrangör utses av SDF:et, inbjudan utsänds av respektive arrangörsklubb.
SSF önskar snarast besked om vilken klubb som är arrangör av distriktsfinalen.

RESULTATRAPPORTERING

för regionsfinalen
Efter genomförd tävling skickar arrangören omgående resultaten till av regionen utsedd regionsarrangör så att sammanställningen av vilka simmare som kvalat in till regionsfinalen kan ske snabbt.

REGIONSFINALERNA

9 eller 10/12
Regionsfinalerna avgörs enligt nedan och respektive region utser arrangör, som sedan utsänder information om respektive regionsfinal till berörda föreningar.
SSF önskar också här besked om arrangör!

REGION 1: Västerbotten, Norrbotten
REGION 2: Ångermanland, Jämtland/Härjedalen, Medelpad
REGION 3: Dalarna, Gästrikland, Uppland, Hälsingland
REGION 4: Stockholm, Gotland
REGION 5: Södermanland, Östergötland
REGION 6: Värmland, Västmanland, Närke
REGION 7: Göteborg, Halland, Västergötland, Bohuslän-Dal
REGION 8: Småland, Blekinge
REGION 9: Skåne

GRENAR

Klass	Frisim	Ryggsim	Bröstsim	Fjärilsim
12-	4x50	4x50	4x50	4x50
10-	4x25	4x25	4x25	4x25

Summa 16 lagkapper som avgörs i ett tävlingspass. En äldre simmare får deltaga i den äldre klassen. Dock får ej dubblering ske!

GRENORDNING

1.	4x25 m fritt	F 10-
2.	4x25 m fjäril	P 10-
3.	4x50 m fritt	F 12-
4.	4x50 m fjäril	P 12-
5.	4x25 m bröst	F 10-
6.	4x25 m rygg	P 10-
7.	4x50 m bröst	F 12-
8.	4x50 m rygg	P 12-
9.	4x25 m rygg	F 10-
10	4x25 m bröst	P 10-
11	4x50 m rygg	F 12-
12	4x50 m bröst	P 12-
13	4x25 m fjäril	F 10-
14	4x25 m fritt	P 10-
15	4x50 m fjäril	F 12-
16	4x50 m fritt	P 12-

Svenska Simförbundet, Berth Johansson

ÖPPET HUS

Simförbundets styrelse inbjuder till Öppet Hus i samband med SM/JSM i simning i Landskrona i sommar. Styrelsen kommer att finnas till förfogande för frågor, synpunkter och för utbyte av idéer och tankar kring förbundets verksamhet.

Simförbundets "Öppet Hus" kommer att genomföras på Hotell Öresund fredagen den 21 juli kl 15.00. Passa på och utmana styrelsen! Kaffe kommer att serveras.

Styrelsen

Kansliets öppethållande i sommar



Simförbundets försäljningsavdelning kommer att vara öppen som vanligt hela sommaren. Däremot kommer övriga delen av kansliet att ha reducerad bemanning under juli och augusti.

Trevlig sommar!

USM i Västerås/Halmstad 29-30/7

tillägg gällande INBJUDAN
EFTERANMÄLAN:
Efteranmälningstiden utgår torsdagen den 27/7 kl 12.00.
OBS! Detta gäller endast de simmare som har klarat respektive kvaltid!
SSF, Berth Johansson

GLÖM INTE KURSERNA!!

Inbjudan till:	*Tid:*	*Plats:*	*Anmälan senast:*
• Vatten-Workout	16-17/9	Rimbo Leisure Center, 8 mil norr Sthlm	14 augusti
• Simlärarassistentkurs	18-19/11	Rimbo Leisure Center	6 oktober
• Simlärarkurs	18-19/11	Rimbo Leisure Center	6 oktober
• Datakurs-medlemshantering/ anmälan till tävlingar	6-8/10	Bosöns IFHS, Lidingö, Sthlm	28 augusti
• Datakurs i tävlingsadministration	23/24/9	IC Control´s kursgård, Blacksta	18 augusti
• Kurslärarkurs-KLÄRK	7-8/10	First Hotel Billingehus, Skövde	28 augusti

För mer information kontakta din simförening dit också inbjudan har skickats.

Svenska Simförbundet är den övergripande organisationen för svensk simidrott. Genom styrelsen och det centrala kansliet samordnas verksamheten inom distrikt och klubbar såväl vad avser bredd- som elitverksamhet. Vad gäller elit är simningen en av de mest framgångsrika idrotterna vid OS och VM. Vi har en sund ekonomisk ställning och god administrativ ordning. Inför framtiden har styrelsen fattat beslut om en tydligare extern profilering med syfte att hårdare marknadsföra verksamheten. Mot den bakgrunden söker styrelsen en ny

VD

och chef för kansliet

Förbundets VD rapporterar till förbundsstyrelsen. Uppgiften innebär att självständigt leda kansliets verksamhet så att vi får en hög effekt av de sex medarbetarna. Vidare ingår i ansvaret att:

* utveckla förbundets profil så att förutsättningar skapas för en aktivare marknadsföring
* att marknadsföra förbundets verksamhet mot alla typer av intressenter för att på så sätt öka intäkterna
* leda försäljningsarbetet avseende våra simmärken och vårt utbildningsmaterial
* vidmakthålla förbundets ekonomiadministrativa ordning

Frågor besvaras av styrelsens ordförande, Per-Axel Eriksson, tel 08-30 17 70 (arbetet), 08-755 24 44 (bostaden).

Till honom sänds även ansökan inom 3 dagar under adress; Tulevägen 7, 182 62 Djursholm.

Svenska Simförbundet

Sponsorsimföreningar belönade

Som tidigare redovisats i föregående nummer av Simsport lyckades de totalt medverkande 53 föreningarna simma in nästan 3,1 mkr i Sponsorsimmet "Från pool till pool".

I sponsorsimmet ingick även en tävling mellan deltagande föreningar. Det ena priset på 5.000 kronor gällde **bästa förening i förhållande till deltagande medlemmar** (högst antal insimmat belopp per simmare) och det andra priset, även det på 5.000 kronor, gällde **bästa förening i förhållande till deltagare och insimmade medel** (förhållandet högt antal deltagande medlemmar och högt insimmat belopp per simmare).

Priset till bästa förening med högst antal insimmat belopp per simmare blev **Åsundens SS** som i snitt simmade in **7.189 kr/deltagande simmare** och priset till bästa förening med det högsta förhållandet deltagande medlemmar/insimmat belopp blev**SK Sydsim** som med**ett deltagande av 50,4 av sina medlemmar simmade in totalt 2.315 kronor per deltagare.**

GRATTIS till en mycket bra insats och välkommen att deltaga nästa gång igen! Prispengarna kommer på posten före sommaren direkt till respektive förening.

Lennart Hjärpne

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

Mästerskapsinbjudan

SM och JSM 1995

simning i öppet vatten,

i Simsport nr 5/1995 sidan 20, blev felaktig.

För säkerhets skull publiceras här arrangörens, SK Neptun, originalinbjudan.

Inbjudan till:
SM och JSM i simning i öppet vatten
samt Riddafjärdssimningen
Lördagen den 12 augusti 1995

Distans:
3.200 m i Riddarfjärden i Stockholm med mål vid Stadshuset.

Start:
Samtliga klasser kl 13.00

Klasser:
SM-klasser; seniorer, ind. och lag.
Klass SD: Damer
Klass SH: Herrar

JSM-klasser; juniorer, ind. och lag.
Klass JD: Damer junior t o m 18 år
Klass JH: Herrar junior t o m 18 år
Juniorer kan deltaga i både junior- och seniorklass, men måste då ange detta i anmälan.
SM i lag: ett lag består av 2 damer och 2 herrar varvid tiden tas då 3:e simmaren går i mål.

Motionärer
Klass MD: Motionärer damer
Klass MH: Motionärer herrar

Anmälningsavgift:
Vid anmälan senast 20 juni 200 kr, senast 31 juli 250 kr. Därefter 300 kr. Vid sen betalning skall kvitto kunna visas upp vid registreringen. På tävlingsdagen senast kl 11.45 i Trygg-Hansa huset 500 kr.

Anmälan:
Till SK Neptun, Riddarfjärdssimningen, postgiro 16 06 91-2 med fullständiga uppgifter ifyllda. Var god texta. Använd gärna det förtryckta inbetalningskortet som kan beställas från SK Neptun, Götgatan 107, 116 62 Stockholm, tfn 08-644 11 78, fax 08-640 69 93.

Säkerhet:
Utmed banan är räddningsbåtar placerade med omkring 100 meters avstånd. Polis och räddningskår deltar med båtar och dykare. Läkare finns vid målet.

Simtid:
Simtiden är begränsad i enlighet med Svenska Simförbundets regler för simtävlingar i öppet vatten.

temp 16-17 grader	simtid max 95 min
temp 17-18 grader	simtid max 110 min
temp 18 grader el. mer	simtid max 125 min

Omklädning/registrering
Trygg-Hansas motionsanläggning med tillgång till dusch, bastu och bassäng, Fleminggatan 20 (hörnet Scheelegatan) tävlingsdagen kl 10.00-11.45.

Transport:
Gemensam busstransport till starten. Bussar går i skytteltrafik från målet till Trygg-Hansa.

Utrustning/insmörjning:
I SM- och JSM-klasserna är våtdräkt inte tillåten. Simfenor eller andra hjälpmedel får inte användas. Kroppen får smörjas in med ullfett eller liknande. Simmössa som erhålles vid registreringen skall bäras under simningen.

Inställd tävling:
Vid vattentemperatur lägre än 16 grader, ställs tävlingen in. Vid inställd tävling återbetalas 75 kr av anmälningsavgiften.

Bekräftelse av anmälan:
Tävlings PM med bekräftelse av anmälan och upplysningar om tävlingen sänds till varje deltagare senast den 2 augusti.

Priser:
Samtliga som fullföljer Riddarfjärdssimningen erhåller Riddarfjärdsplaketten i brons, samt diplom. Den som fullföljt minst 5 gånger erhåller plaketten i silver och den som fullföljt minst 10 gånger erhåller plaketten i guld. De som deltagit 20 gånger erhåller särskild utmärkelse.
Alla som fullföljer tävlingen erhåller dessutom Stockholms VA-verks badhandduk. Till de bästa i varje klass utdelas dessutom särskilda priser.

Prisutdelning:
Prisutdelning sker i samband med målgång.

Upplysningar och info:
Neptuns kansli, tel 08-644 11 78, fax 08-640 69 93
Svenska Simförbundet, tel 08-605 60 00

Välkommen!

SK NEPTUN
"DEN VÄNLIGA SIMKLUBBEN"

Sim VM-97 - snart är vi där

Med knappt två år kvar till sim VM i Göteborg är arbetet i full gång. Till projektkommittén har i stort sett alla ansvariga gruppchefer utsetts. Dessa har nu ett digert arbete framför sig. I kommande nummer av Simsport skall vi försöka följa arbetet fram mot VM.

Vi börjar med en kort presentation av Anders Wernesten som är projektledare, eller VM-general för kortbane VM i Göteborg.

För de närmast engagerade i Simförbundet och Göteborgs simningen, är Anders Wernesten välkänd.

Han är sedan drygt 40 år en människa som tillbringat en stor del av sitt liv i vatten. Efter simskolan lockade S 02. I klubben blev det först simning och sedan polo, både som aktiv och tränare. Att han så småningom gifte sig med en av konstsimmarna i klubben var självklart. När de två döttrarna föddes blev det också självklart att börja med babysim.

I början av 1980-talet var han med och startade Simjournalen som blev Simsport 1986. Sedan 1985 har han bl.a arbetat med vår systerorganisation Livräddningssällskapet och dess information. På den vägen är det.

I sitt dagliga arbete med information och reklam har gett Anders erfarenhet att hålla flera bollar i luften samtidigt och att lotsa många olika viljor åt ett gemensamt mål.

Han har också arbetat en del politiskt i Göteborg och där lärt sig en del om vilka olika vägar som finns för att nå gemensamma mål. I Göteborg finns en stor kompetens när det gäller idrottsarrangemang. Nu blir det Anders jobb att se till att all denna kompetens samlas och drar och samma håll. *Lycka till*

Organisation sim-VM 1997

Hederskommitté

Organisationskommitté

Projektkommitté

Projektledare *Anders Wernesten*
- -Resursanskaffning
- -Marknadsföring

Ekonomi *Lennart Hjärpne/Anders Gustavsson*
- -TV-signal
- -Försäljning

Tävling *Rolf Berger*
- -Funktionärer
- -Teknisk utrustning
- -Cermoni

Förläggning *Berndt Nilsson*
- -Hotel
- -Transporter
- -VM-byrå

Information *Anders Wernesten t.o.m 9512*
- -Information/PR
- -Media
- -Presscenter

Anläggning *Kjell Rossing/Reine Odell*
- -Inomhus
- -Utomhus
- -Säkerhet

Sjukvård *Bengt Eriksson*
- -Doping
- -1:a hjälpen

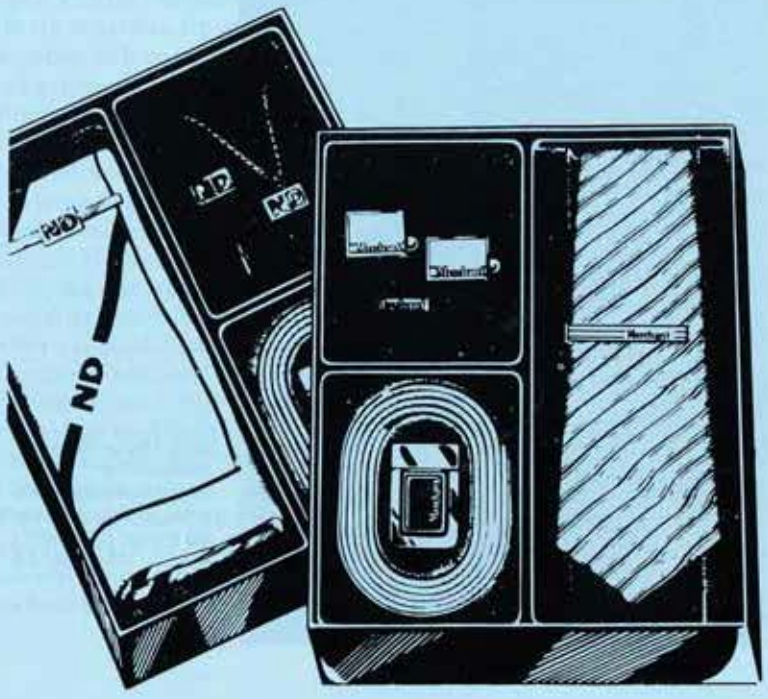
Service *Gunnar Nilsson/Inge Lindgren*
- -Tolkar/värdar
- -Underhållning/Invigning
- -Sponsorservice

Administration *Ralph Ekberg*
- -Funktionärsutrustning
- -Datakraft-kansli
- -Föredrag/kurser
- -Samordning med medicinsk konferens 12-15/4

VM-kansli

Referensgrupp
2+2 aktiva

Profilskaparna!



Specialdesignade identitetsartiklar är representativa och uppskattade gåvor till både anställda och kontakter i omvärlden. Gåvor som skapar vi-anda, signalerar och profilerar. Från det klassiska och diskreta rockslagsmärket till det vändbara bältet i moderiktiga färger.

Profilskaparna finns i Stockholm 08-22 56 60, Göteborg 031-18 18 45, Malmö 040-793 60 och Norrtälje 0176-127 20.

SPORRONG

ÖPPNA SVENSKA MASTERS

Öppna svenska masters i simning, som avgjordes 31/3-2/4 i Iggesunds av Hudiksvalls SS, blev en rekordens tävling. Fem världsrekord, 18 europadito och cirka 100 svenska rekord i de elva olika åldersklasserna visar på fina framsteg i svensk masterssimning. Hellas från Stockholm blev bästa klubb i poängtävlingen före Lidingö. Hellasgänget vann också lagkapps-tävlingen, även om arrange--rande "Hudik" var nära inpå. Totalt gjordes över 800 starter varav 90-talet i lagkapp.



Peter Bergengren, Strömstad, var mest framåt i vattnet på fler sätt. Förutom sina nio guld testade han baddräkt i några lopp och fann att glidet var bra, men att det stramade något.

Under tre dagar och i fyra pass var det full huggning i Iggesunds simhall någon mil från glada Hudik, som bara har en 20-metersbassäng. Äldre gentlemän och dito damer från Piteå i norr och Ängelholm i söder tampades med f d elitsimmare som Per Johans-son, Borlänge och Diana Olsson-Sundin, Stockholmspolisen på ett sätt, som verkligen gjorde skäl för ut-trycket den svenska simmarfamil-jen.

COMEBACK VID 50

Undertecknad, från Umeå SS och aktiv på 60-talet, tränare och ledare på 70-80-talet och simmarförälder på 90-talet, tog chansen att göra comeback. Med fjärilsimstjärnan Ingvar Eriks-son, Sundsvall då det begav sig och nu Hellas, blev det att slåss om medaljerna därefter i klass F, 50-54-åringar.

Så var det också i de flesta klasserna. Några var outstanding, men därefter var det hårda bud om pla-ceringarna Mest suverän och en av världens bästa i sin åldersklass, G för 55-59-åringar, var Peter Bergengren, Strömstad och en gång i tiden svensk mästare på 50-talet för Skellefteå. Som 57-åring tog han nu hem nio SM-guld på nio starter med sju svenska rekord, två europa-dito samt ett världsrekord, på 100 m medley med tiden 1.12.58.

Sex guld och dito svenska rekord på lika många starter tog Ulla Wester-berg, Lidingö i klass E, 45-49 år.



Britt-Marie Smedh-Alshammar, Stockholmspolisen efter världsrekordet på 50 meter bröstsim i klas D, 40-44 år på 37.45.

ÄPPLEN OCH PÄRON

Äpplet faller inte långt från päronträdet, eller tvärtom, så kanske man kan säga om Sveriges ryggsimsstjärna Therese Alshammars mamma, Britt-Marie Smedh-Alshammar, Stockholmspolisen.
Britt-Marie slog till i damer D, 40-44 år, med nya världsrekordet 37.45 på 50 meter bröstsim.
Det tredje individuella världsrekordet kom i yngsta klassen, A: 25-29 år, genom Jonas Lögdberg, Täby Sim. Jonas vann på 25.75 och slog europarekordet på dubbla distansen med 57.21.
Två världsrekord blev det i lagkappen 4x50 m frisim mix i åldersklassen 120-159 år, (sammanlagda ålder måste ligga i det intervallet).
Först pressade Borlänge det förra rekordet till 1.47.74. I heatet efteråt, synd att de inte simmade i samma heat, var Upsala S 19 hundradelar snabbare.
Slutliga rekordhållare blev därmed Jan Stensson, 25.74, Susanne Ackum-Agrell, 28.61, för övrigt f d Borlängesimmare, Anneli Hägglund, 28.35 och Rickard Milton, 24.85.

MÅNGA IMPONERAR

Vad som imponerade mest i detta masters, unga 27-åriga Maria Hellberg, Täby, med svenska rekordet 1.07.70 på 100 m rygg, (finalplats i ordinarie SM?), eller något mindre unge 71-årige Bror-Ebbe Andersson med svenska rekordet 41.28 på 50 m fjärilsim i klass J, 70-74 år, är svårt att säga.
Kanske var det i stället Hudiksvalls egen Monica Parsmark-Jonsson, som lät sig övertalas att ställa upp för att klubben fick arrangemanget och slog två europarekord.
Eller skall man imponeras mest av arrangören Hudiksvalls SS, som genomförde arrangemanget till belåtenhet och hade funktionärer som hann ta medaljer, t ex huvudansvariga Agneta Holmgren, född Söderberg? Eller det estniska laget som tog medaljer individuellt och i lagkapp? Eller var ändå Ann-Kristin Ångström, Lycksele, bäst med fyra svenska rekord i klass D och tongivande vid banketten med sång och tävling mellan klubborden? Omdömena är säkert olika.
Fart och fest var i alla fall mina huvudintryck av Masters-SM. Lägg där-till samvaron med kända och okända simmarkompisar, så är deltagande i masters att rekommendera. På köpet får man anledning att träna, få bättre kondition och må bättre.
Nästa år går Öppna Masters i Uddevalla och årets suverän, Peter Bergengren från Strömstad hälsade oss välkomna dit å sitt simdistrikt Bohuslän-Dals vägnar.

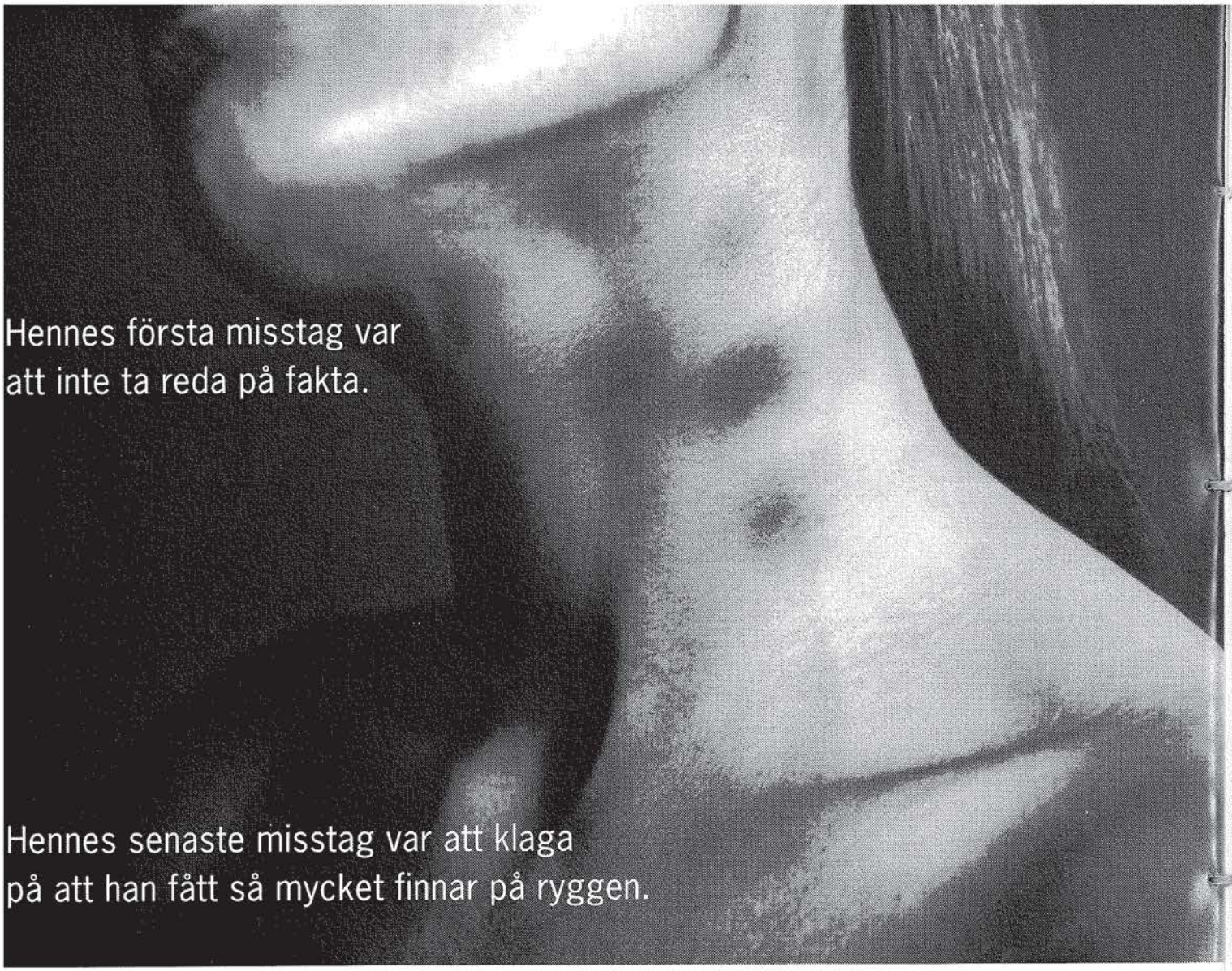
Urban Bengtsson
text o foto



Glada Hudik stod för arrangemanget. Ibland blev det en del huvudbry för tävlingsledaren Lars-Börje Hellberg och ibland kliade man sig även på andra ställen.



Hårda konkurrenter på 70-talet om ryggsimstitlarna och svenska rekorden var fr v Gunilla Lundberg-Rasmuson, Umeå och Borlänge och Diana Olsson-Sundin, Stockholmspolisen. I Hudiksvall drog Diana längsta strået, men börjar "Nilla" träna kan det bli ombytta roller nästa år.



ATOR Foto: Erik Fridén

Att doping blivit ett skrämmande vanligt inslag i polisens våldsutredningar känner de flesta till. Trots detta fortsätter missbruket.

Det tycker vi är bedrövligt.

Att missbruket slutar i riktigt grova våldsbrott är naturligtvis inte legio. Men allmän grinighet, humörsvängningar och försämrad självkontroll är något nästan alla som tar anabola steroider råkar ut för.

Den som dopar sig riskerar naturligtvis inte bara personlighetsförändringar: Impotens, lever- och njurskador, skallighet, kraftig acne och hjärtförstoring är andra mer eller mindre vanligt förekommande biverkningar.

Om du vill fråga något om doping så ring oss. Telefontid: Måndag-Fredag 10.00-20.00. Det kostar bara en markering varifrån i Sverige du än ringer.

Självklart får du vara anonym.

DOPING
JOUREN
020-546 987
HUDDINGE SJUKHUS & FOLKHÄLSOINSTITUTET



Gick sin egen väg -Blev bäst

Sandra Völker är som folk i allmänhet. Kanske bara lite snabbare, (eller vad sägs om 59.6 på 100 m rygg?), lite tuffare, vågar gå sina egna vägar, (kanske är det därför vi kommer så bra överens), men är samtidigt en go' hemmatjej med vanliga, hederliga värderingar och mål här i livet. Njae, hennes mål är kanske inte helt vanliga även om de är hederliga. Hon vill bli bäst i världen. Känns det igen?

Ja, de av läsarna som är antika nog att ha följt min simkarriär på närmare håll, vet vad jag pratar om. Ni andra får gissa er fram. Jag vill bara ge er den ledtråden att jag har stor förståelse för hennes inställning.

JAG TRÄNADE SANDRA
från hösten 1992 till sommaren 1993 då hon tog EM-brons på 100 m rygg. När hon och hennes pojkvän, Dirk Lange, hösten '93 ville pröva nya träningssätt och -metoder, blev de mycket förvånade när jag, med min relativt bestämda och starka personlighet, inte bjöd dem något motstånd. Tvärt emot mina kollegor såg jag här ett par som vill något, vill kämpa för det och som dessutom har talang. Varför stoppa dem i deras strävan och försök? Varför inte i stället ge dem en chans, ett förtroende som de förhoppningsvis förvaltar på ett sådant sätt att även jag kan lära mig något av det, dra nytta av det på ett positivt sätt.
Sagt och gjort. Resultatet blev på det stora hela positivt. Sommaren '94 gjorde Sandra personbästa på 100 m rygg, 1.01.6. (Även den tiden känns på något sätt bekant). Efter ett år av större självständighet fungerar nu samarbetet bättre och närmare med Dirk och Sandra. Nu när de verkligen förstår att jag är på deras sida kan de utan rädsla för diktatur ingå allt mer i gruppen.
Att Sandra dessutom går på specialbehandling hos Ann, gör inte vårt samarbete svårare.

MEN VAD INNEBÄR
deras nya träningssätt och metoder frågar sig den intresserade. Den ointresserade har redan bläddrat vidare.
Främst innehåller träningen mycket kvalitativ simning och inte så mycket "meterjagande". Detta betyder dock inte att Sandra tränar lite. Hennes träning tar upp all tid hon har och hon går in för sin uppgift på ett mycket proffsigt sätt. Av de bästa friidrotts- och volleybolltränarna har hon lärt sig mycket om landträning, speciellt då hur hon skall förbättra sin explosivitet. Detta har märkts på resultaten i vinter; 50 m rygg - 27.6, 100 m fritt - 54.3.
Hon tränar också mage/rygg mycket noggrant eftersom styrka där är grundläggande för att resten av kroppen skall kunna fungera och göra det man vill.
Detta är ingen nyhet precis. På den tiden då jag tränade Ann, 1982-84, gjorde hon 400 olika situps varje dag, men ofta "glöms" magträning bort då den anses tråkig och jobbig. Gör man många olika övningar får man bättre resultat samtidigt som det är roligare.

SANDRA BLEV VALD
till Hamburgs idrottskvinna 1993 och 1994. Hon är en otroligt populär idrottspersonlighet i Hamburg, ja även i hela Tyskland då hon har fan-clubs utspridda över hela landet. Någon av dessa kommer alltid till alla större tävlingar för att stötta henne.
Än är hon inte uppe i Franziska van Almsicks klass men Sandra tjänar in en och annan mark som hon sparar för framtida bruk.
Hon pluggar på Handels och tänker se till att hon har en framtid även när hon lagt Adidasbaddräkten på hyllan. Något som förhoppningsvis dröjer eftersom hon fortfarande har mycket ogjort i bassängen.
Sandra är aldrig rädd att prova nya saker. I vintras började hon tillsammans med Ann att arbeta med metoder som muskelbalansering, mental kinesiologi och Bach blommor. Allt för att hitta nya vägar och utnyttja sin kapacitet till

hundra procent. (Anns olika metoder skall vi berätta om en annan gång).
Fastän Sandra idag simmar fortare än de flesta i världen, nöjer hon sig inte med det. Hon tror inte hon har nått sitt "max" och hon är fortfarande nyfiken på var det finns. Däremot vet hon maxfarten på sin lilla röda sportiga Mazda. Den har hon testat på autobahn, men var finns hennes egen maxgräns? För det är ju det här som är tjusningen med idrott - att se hur långt man kan nå. Var ens eget absoluta max ligger. Mitt fanns efter 100 m bröst på 1.01.6. Vad är ditt? Vet du det? Om inte, sätt igång och ta reda på det då!

Lycka till i dina försök hälsar Glen



SANDRA VÖLKER
Född: 1 april 1974
Längd: 180 cm
Vikt 72 kg
Klubb: SG Hamburg
Tränare: Dirk Lange/
Glen Christiansen

Personbästa:
25 m bana:

50 m rygg	27.6	100 m rygg	59.56
50 m fritt	25.12	100 m fritt	54.35
50 m fjäril	38.09	100 m fjäril	1.00.6

50 m bana

50 m rygg	29.13	100 m rygg	1.01.69
50 m fritt	26.09		

Exempel på Sandras simträningspass:

Tisdag em
200 insimning
4x(25/25/25/25) frisim
mål under 54,0.
100 m löst
10x(100 aerob 1 50 sprint) frisim
start 1.30 och 2.30
1600 arm/sammansatt/ben/
sammansatt
150 100 50 50 100 150 rygg
Aerob
20 sek vila
100 m löst
3 starter frisim
100 m löst

Torsdag em
200 m insimning
4x(25/25/25/25) rygg
mål under 58,0
4x100 m rygg, 30 sek vila
Mål 1.11 - 1.08 - 1.06 - 1.04
2x(100 arm 50 mix 100 s 100 ben
50 skovling 100 ss 100 teknik 50
under vattnet 100 ss)
400 300 200 50 frisim (20)
Aerob
100 löst
3 starter rygg
50 löst

En vecka i Sandras liv
Måndag: 05.00 väckning, 06.00-06.15 styrketräning av benen, 06.20-07.00 simning, 07.45-14.30 skola, 15.00-15.45 vila, 16.00-17.00 styrketräning, (mage-cirkel-spänst), 17.30-19.00 simning, 20.00-22.00 plugga, 22.30 God natt
Tisdag: 06.30 väckning, 07.45-13.00 skrivning i skolan, 15.00-15.30 gitarrlektion, 16.00-18.00 simning, 18.15-18.30 bastu, 18.30-1915 massage, 20.00-21.15 plugga, 22.30 God natt
Onsdag: 06.30 väckning, 07.45-13.00 skrivning i skolan, (den som inte klarar skriviningarna i skolan i Tyskland blir inte uppflyttad), 15.30-16.15 styrketräning, (mage, övningar med egen kroppsvikt, dips, simbänk 4x45 sek), 16.30-18.00 simning, 18.30-20.00 behandling hos Ann, 21.30 God natt
Torsdag: 05.00 väckning, 06.00-07.00 simning, 07.45-14.30 skola, 16.00-18.00 simning. Tidigt hemma. 22,00 God natt.
Fredag: 06.30 väckning, 0745-09.15 skola, 09.30-10.00 löpning (sprints), 10.00-10.30 intervju för en tidning, 11.15-13.45 skola, 14.00-15.30 simning, 17.30-18.30 flyg till München, 21.00-22.00 medverkan i TV-program.
Lördag: 05.30 väckning, 07.20-08.50 flyg till Hamburg, 10.00-12.00 lactat test plus andra tester, 12.00-13.00 handla veckans mat, 13.00-16.00 vila, 16.00-17.15 styrketräning, (mage, cirkel, spänst), TV hemma. 22.30 God natt
Söndag: Sova ut, 14.00-15.00 löpning intervall.

NOTISER

* I samband med **Hamburg Marathon** 30 april sprang 17 simmare från SG Hamburg, bl a Chris Carol Bremer och Antje Buschschulte, en insamlingsrunda med andra ungdomar. Tillsammans fick de ihop 46 000 DM, cirka 230 000 svenska kronor. Insamlingen gällde cancersjuka barn och idén kom från Glen Christiansen och hans fru Ann, skriver Bild Zeitung.

* **Tyska simförbundet** planerar 580 dopingkontroller i år till en kostnad av cirka 60 000 DM, ungefär 300 000 skr. Förra året låg kostnaden på nästan 47 000 DM. I år skärps kontrollen ytterligare med tanke på de olympiska spelen nästa år i Atlanta.

* **Malin Nilsson** flyttar hem till Ann och Glen. Nja. Lugn. Inte till Hamburg utan Malin, nybliven göteborgare, har tack vare mäklararbete av Simsports Birgitta fått en lägenhet och Ann och Glen en hyresgäst i sin göteborgslägenhet. En som kan förvalta simtraditionen i lägenheten.

* **Olympiastützpunkt Wuppertal** brann i april ner till grunden med Schwimmvacht, (SK-ordförande), Ralph Beckmanns all viktig dokumentation. Beckmann har avgått och vill ägna de närmaste tre åren till att bygga upp sitt livsverk igen. Ingen ny SK-ordförande har ännu tilsatts i Tyskland.

* **Hett tips** i sommar på herrarnas bröstsim. Belgaren Frederick Deburghgraeve. Kommer han att stoppa ungrarnas dominans?

ÅRSMÖTESREKORD

Det blev något av ett svenskt rekord i årsmötesförhandlingar när Svenska Simförbundet höll sitt årsmöte i Malmö från lördag middag 29 april till söndag morgon 30 april Valborgsmässoafton. På drygt 30 minuter på söndagmorgonen förättades samtliga val utan några som helst diskussioner. Sedan var årsmötet slut.



Svenska Simförbundets styrelse består det närmaste året av Per-Axel Eriksson, ordf, här omgiven av fr v Inger Lindholm, Christer Magnusson, Barbro Olsson, Birgitta Lindström, Pia Zetterström och Johan Lindberg. På bilden saknas Lars Edstedt och Thomas Jansson.



Stig Ohlsson avtackades för sina insatser i styrelsen och i svensk simning. Han valdes också till hedersledamot. Per-Axel Eriksson överlämnade blommor medan Torbjörn Falk tittade på.

Per-Axel Eriksson omvaldes som ordförande på ännu ett år. Omvaldes gjorde också Lars Edstedt, Inger Lindholm och Birgitta Lindström. Till ny ledamot i stället för Stig Ohlsson valdes Barbro Olsson, Mölle. Pia Zetterström, Stockholm, valdes på ett år i ett fyllnadsval efter Bertil Remaeus som valt att lämna styrelsen ett år för tidigt.

Lördagen ägnades åt att redovisa ännu ett framgångsrikt år med VM-guldet i Rom som höjdpunkt.
Videon med guldsimningen var med i inledningen av årsmötet.
Först hölls en tyst minut över avlidna simledare.
Därefter delades medaljer och förtjänsttecken ut. Förre ordföranden Torbjörn Falk valdes till mötesordförande och skötte sitt jobb alldeles utmärkt.
Simförbundets revisor visade hur fantastiskt ekonomin i förbundet utvecklats och förvaltats med olika nyckeltal innan Per-Axel Eriksson gav en kort bakgrund till Simförbundets nya inriktning.

Svensk Elitsimning efterlyste bättre PR och marknadsföring och visade med exempel på hur detta kan gå till. De motioner som kommit till årsmötet behandlades men avslogs. Styrelsens förslag till regeländringar togs emot med skepsis av årsmötet och den regeländring som gick igenom var att det bara blir en start i simning. Simmarnas DM vill distrikten själva lägga ut i tiden och inte ha reglerade.
Så följde det vanliga grupparbetet med distrikt och regioner som tema.
En trevlig bankett avslutade första halvan av årsmötet.

LÅL

DUK SIMIDROTT
Den Unga Kraften

-efterlyser svar på enkät.
DUK-ansvariga i distrikten,
-skicka in ert svar!
Det är inte för sent än.

Nya intresserade personer som vill arbeta med DUK, ring eller skriv till:
Bert-Ola Eriksson
Manhemsvägen 8
791 32 Falun
Tel bost. 023-180 67

DUK finns för Er!

SOLAR SWIM SPORT Wherever you are!

SIMNING
Svenska Simspelen GP4,
18-19 april 1995,
Borlänge, 25 m

Damer
50 m fritt
1. Linda Olofsson, Södertälje SS, 25.91
2. Dita Zelviene, LTU, 26.21
3. Johanna Sjöberg, Helsingborgs S, 26.39
4. Louise Jöhncke, Spårvägen SF, 26.65
5. Helena Åberg, Helsingborgs S, 26.74
6. Vibeke Lamberson, NOR, 26.75
7. Petra Meuller, Norrköpings KK, 27.14

100 m fritt
1. Linda Olofsson, Södertälje SS, 56.65
2. Louise Jöhncke, Spårvägen Sim, 56.81
3. Ellenor Svensson, Norrköpings KK, 56.91
4. Johanna Sjöberg, Helsingborgs S, 57.07
5. Malin Nilsson, S 02, 57.20
6. Dita Zelviene, LTU, 57.49
7. Julia Backlund, Sandviks IK, 58.98

200 m fritt
1. Louise Jöhncke, Spårvägen SF, 2.01.08
2. Malin Nilsson, S 02, 2.01.46
3. Irene Dalby, NOR, 2.04.42
4. Åsa Sandlund, LASS, 2.05.73
5. Helen Svensson, Malmö KK, 2.05.75
6. Renate Martinsen, NOR, 2.07.14
7. Viktoria Naess, Tunafors SK, 2.07.95

400 m fritt
1. Malin Nilsson, S 02, 4.13.21
2. Irene Dalby, NOR, 4.17.88
3. Helen Svensson, Malmö KK, 4.18.01
4. Åsa Sandlund, LASS, 4.20.04
5. Louise Jöhncke, Spårvägen SF, 4.22.42
6. Elin Carlsson, Södertörns SS, 4.30.11
7. Sandra Brus, Södertälje SS, 4.33.92

800 m fritt
1. Malin Nilsson, S 02, 8.50.34
2. Åsa Sandlund, LASS, 8.53.90
3. Helen Svensson, Malmö KK, 8.59.23
4. Elin Karlsson, Södertörn SS, 9.01.60
5. Betty Hedman, Väsby SS, 9.07.74
6. Annica Wallin-Gyökeres, Väsby SS, 9.12.83
7. Sandra Brus, Södertälje SS, 9.13.27

50 m rygg
1. Nelly Jörgensen, Helsingborgs S, 31.22
2. Karin Lärka, Täby Sim, 31.26
3. Sofia Svensson, Eslövs SS, 31.30
4. Malin Holmberg, Upsala S, 31.33
5. Nina Jonsson, MASS, 31.47
6. Annelie Johansson, Västerås SS, 31.55
7. Lisa Lundqvist, Jönköpings SS, 31.61

100 m rygg
1. Helena Åberg, Helsingborgs S, 1.05.99
2. Magdalena Schultz, Södertälje SS, 1.06.10
3. Nina Jonsson, MASS, 1.06.38
4. Marie Lindman, SK Neptun, 1.06.78
5. Sofia Svensson, Eslövs SS, 1.06.97
6. Lisa Lundqvist, Jönköpings SS, 1.07.23
7. Annika Lundmark, Gävle SS, 1.07.47

200 m rygg
1. Magdalena Schultz, Södertälje SS, 2.19.86
2. Helena Åberg, Helsingborgs S, 2.22.59
3. Sylvia Stifanic, Ljungby SS, 2.22.80
4. Marie Lindman, SK Neptun, 2.23.51
5. Lisa Lundqvist, Jönköpings SS, 2.24.53
6. Nelly Jörgensen, Helsingborgs S, 2.24.84
7. Linda Klingén, Varbergs Sim, 2.25.07

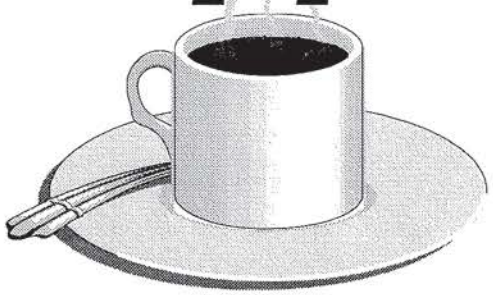
50 m bröst
1. Hanna Jaltner, Växjö SS, 32.50
2. Emma Igelström, Karlshamns SS, 32.53
3. Lena Eriksson, Spårvägen SF, 32.97
4. Nermina Jukic, Skövde SS, 33.95
5. Maria Östling, SS Mora, 34.04
6. Veronica Andersson, Skäret SS, 34.40
7. Angela Fox, KSLS, 34.77

100 m bröst
1. Lena Eriksson, Spårvägen SF, 1.10.14
2. Emma Igelström, Karlshamns SS, 1.10.49
3. Hanna Jaltner, Växjö SS, 1.10.98
4. Maria Östling, SS Mora, 1.12.43
5. Veronica Andersson, Skäret SS, 1.13.94
6. Michaela Rosenholm, Spårvägen SF, 1.14.85
7. Anna-Carin Bergqvist, Örebro SA, 1.15.22

200 m bröst
1. Lena Eriksson, Spårvägen SF, 2.30.16
2. Emma Igelström, Karlshamns SS, 2.30.42
3. Maria Östling, SS Mora, 2.36.85
4. Hanna Jaltner, Växjö SS, 2.37.08
5. Veronica Andersson, Skäret

Höstens breddtävling i Mölndal

Kaffe-doppet



med inriktning på de yngsta simmarna lördagen den 16 september kl. 16.00 i Åby Simhall

VÄLKOMMEN!

Mölndals Allmänna Simsällskap MASS

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

SS, 2.38.34
6. Angela Fox, KSLS, 2.39.13
7. Jessica Holm-Dahl, SK Neptun, 2.43.77

50 m fjäril
1. Johanna Sjöberg, Helsingborgs S, 27.83
2. Malin STrömberg, Ystads SS, 28.45
3. Karin Forsberg, Borlänge SS, 29.04
4. Helena Åberg, Helsingborgs S, 29.07
5. Anna-Karin Rantzow, Södertälje SS, 29.26
6. Petra Meuller, Norrköpings KK, 29.37
7. Pernilla Marcus, SK Neptun, 29.58

100 m fjäril
1. Malin Strömberg, Ystads SS, 1.01.78
2. Johanna Sjöberg, Helsingborgs S, 1.02.26
3. Ellenor Svensson, Norrköpings KK, 1.02.39
4. Ulrika Wikström, Spårvägen SF, 1.03.49
5. Malin Svahnström, Väsby SS, 1.04.03
6. Linda Karlström, Norrköpings KK, 1.04.13
7. Anna Görtz, SK Poseidon, 1.06.09

200 m fjäril
1. Malin Strömberg, Ystads SS, 2.17.68
2. Ulrika Wikström, Spårvägen SF, 2.19.96
3. Linda Karlström, Norrköpings KK, 2.21.33
4. Anna Görtz, SK Poseidon, 2.21.53
5. Linda Larsson, LASS, 2.22.97
6. Pernilla Marcus, SK Neptun, 2.24.04
7. Malin Svahnström, Väsby SS, 2.24.46

100 m medley
1. Lisa Lönn, Södertälje SS, 1.05.36
2. Marie Ulfves, Västerås SS, 1.06.57
3. Magdalena Schultz, Södertälje SS, 1.07.16
4. Julia Backlund, Sandviks IK, 1.07.48
5. Nermina Jukic, Skövde SS, 1.08.80
6. Jeanette Thörner, Södertörns SS, 1.08.82
7. Linda Svensson, Borlänge SS, 1.09.61

200 m medley
1. Irene Dalby, NOR, 2.18.12
2. Lisa Lönn, Södertälje SS, 2.21.42
3. Magdalena Schultz, Södertälje SS, 2.22.08
4. Sofia Svensson, Eslövs SS, 4.22.14
5. Betty Hedman, Väsby SS, 2.24.64
6. Annika Lundmark, Gävle SS, 2.25.54
7. Cecilia Kentell, Malmö KK, 2.25.80

400 m medley
1. Irene Dalby, NOR, 4.53.82
2. Malin Svahnström, Väsby SS, 4.57.57
3. Sofia Svensson, Eslövs SS, 5.01.17
4. Anna Edvall, Sandviks IK, 5.03.12
5. Betty Hedman, Väsby SS, 5.04.56
6. Jeanette Thörner, Södertörns SS, 5.05.38
7. Cecilia Kentell, Malmö KK, 5.07.48

Herrar
50 m fritt
1. Lars Frölander, Borlänge SS, 22.57
2. Pavlo Khnykin, UKR, 22.92
3. Joakim Dahl, Landskrona S, 23.37
4. Daniel Larsson, Örebro SA, 23.51
5. Christer Wallin, MASS, 23.55
6. Jan Helgesson, Borlänge SS, 23.69
7. Fredrik Letzler, Spårvägen SF, 23.87

100 m fritt
1. Lars Frölander, Borlänge SS, 48.69
2. Ryan Berube, USA, 49.86
3. Anders Holmertz, Spårvägen SF, 49.99
4. Pavlo Khnykin, UKR, 50.24
5. Fredrik Letzler, Spårvägen SF, 50.63
6. Christer Wallin, MASS, 51.07
7. Daniel Larsson, Örebro SA, 51.92

200 m fritt
1. Anders Holmertz, Spårvägen SF, 1.47.58
2. Christer Wallin, MASS, 1.49.03
3. Pär Helgesson, Borlänge SS, 1.50.79
4. Tobias Marklund, Sundsvalls SS, 1.51.18
5. Earl McCarthy, IRL, 1.52.66
6. Fredrik LEtzler, Spårvägen SF, 1.52.90
7. Ola Fagerstrand, SK Sydsim, 1.56.07

400 m fritt
1. Anders Holmertz, Spårvägen Sim, 3.45.97
2. Michael Geurtz, GER, 3.57.08
3. Marcus Alström, SK Neptun, 3.57.89
4. Pär Helgesson, Borlänge SS, 3.58.63
5. Mikael E Rosén, Sundsvalls SS, 4.00.99
6. Mattias Olshed, SK Sydsim, 4.01.10
7. Anders Forsberg, SK Lödde, 4.08.45

800 m fritt
1. Chris Carol Bremer, GER, 8.08.72
2. Marcus Ahlström, SK Neptun, 8.09.31
3. Michael Geurtz, GER, 8.18.94
4. Pär Helgesson, Borlänge SS, 8.25.91
5. Kristian Möllerud, NOR, 8.28.67
6. Mikael E Rosén, Sudnsvalls SS, 8.31.50
7. Micke Jacobsson, Täby Sim, 8.37.17

50 m rygg
1. Ryan Berube, USA, 25.65
2. Daniel Lönnberg, Växjö SS, 26.01
3. Mindaugas Spokas, LTU, 26.55
4. Pär Gustafsson, Ängelholms SS, 26.73
5. Daniel Carlsson, Väsby SS, 26.88
6. Jens Bunger, GER, 26.99
7. Joel Lindfors, Södertörns SS, 27.44

100 m rygg
1. Ryan Berube, USA, 54.48
2. Daniel Lönnberg, Växjö SS, 55.26
3. Mindaugas Spokas, LTU, 56.16
4. Pär Gustafsson, Ängelholms SS, 56.78
5. Tobias Marklund, Sundsvalls SS, 57.01
6. Daniel Carlsson, Väsby SS, 57.81
7. Joel Lindfors, Södertörns SS, 57.83

200 m rygg
1. Ryan Berube, USA, 1.57.88
2. Tobias Marklund, Sundsvalls SS, 2.00.80
3. Daniel Carlsson, Väsby SS, 2.04.85
4. Joel Lindfors, Södertörns SS, 2.06.10
5. Daniel Lönnberg, Växjö SS, 2.08.12
6. Pär Gustafsson, Ängelholms SS, 2.09.40
7. Håkan Djusberg, Östersunds SF, 2.10.78

50 m bröst
1. Olexander Dzhaburiya, UKR, 27.31
2. Nerijus Beiga, LTU, 29.56
3. Joakim Lundqvist, SK Poseidon, 29.66
4. Patric Robertsson, Södertälje SS, 29.68
5. Peter Karlsson, Västerås SS, 29.93
6. Magnus Classén, Norrköpings KK, 30.06
Jens Bunger, GER, diskv

100 m bröst
1. Olexander Dzhaburiya, UKR, 1.00.54
2. Dmytro Ivanusa, UKR, 1.03.44
3. Nerijus Beiga, LTU, 1.03.88
4. Peter Karlsson, Västerås SS, 1.03.93
5. Jens Bunger, GER, 1.04.66
6. Magnus Classén, Norrköpings KK, 1.06.19
7. Joakim Lundqvist, SK Poseidon, 1.06.26

200 m bröst
1. Dmytro Ivanusa, UKR, 2.13.19
2. Peter Karlsson, Västerås SS, 2.19.48
3. Willy Ahlström, SK Neptun, 2.19.54
4. Peter Aronsson, Spårvägen SF, 2.19.64
5. Joakim Lundqvist, SK Poseidon, 2.24.33
6. Ilia Mikhailov, SK Neptun, 2.24.96
7. Margus Uprus, Borlänge SS, 2.26.07

50 m fjäril
1. Lars Frölander, Borlänge SS, 24.24
2. Pavlo Khnykin, UKR, 24.79
3. Jan Karlsson, Borlänge SS, 24.94
4. Ola Söderholm, Norrköpings KK, 25.02
5. Joakim Dahl, Landskrona S, 25.25
6. Ola Fagerstrand, SK Sydsim, 25.39
7. Daniel Larsson, Örebro SA, 25.73

100 m fjäril
1. Lars Frölander, Borlänge SS, 52.54 SR
2. Pavlo Khnykin, UKR, 54.39
3. Johan Setterberg, MASS, 55.08
4. Joakim Dahl, Landskrona S, 55.44
5. Ola Söderholm, Norrköpings KK, 55.60
6. Daniel Larsson, Örebro SA, 56.70
7. Chris Carol Bremer, GER, 57.20

200 m fjäril
1. Chris Carol Bremer, GER, 2.01.70
2. Johan Setterberg, MASS, 2.03.77
3. Stefan Gullberg, SK Neptun, 2.05.87
4. Jonas Lögdberg, Täby Sim, 2.08.82
5. Oscar La Fleur, SK Poseidon, 2.09.55
6. Stian Olsen, NOR, 2.11.87
7. Ståle Reidar Olsen, NOR, 2.14.32

100 m medley
1. Ryan Berube, USA, 56.24
2. Jens Bunger, GER, 57.94
3. Joakim Dahl, Landskrona S, 57.95
4. Pär Gustafsson, Ängelholms SS, 58.00
5. Nichlas Åhlin, Sundsvalls SS, 59.12
6. Joel Lindfors, Södertörns SS, 59.61
7. Carl-Johan Lentonsson, SKK, 1.00.23

200 m medley
1. Ryan Berube, USA, 2.00.57
2. Fredrik Lundin, Ystads SS, 2.06.82
3. Jon Lundqvist, SK Poseidon, 2.08.15
4. Michael Geurtz, GER, 2.09.77
5. Micke Jacobsson, Täby Sim, 2.11.44
6. Pär Gustafsson, Ängelholms SS, 2.12.34
7. Henrik Cleverdahl, Norrköpings KK, 2.15.99

400 m medley
1. Fredrik Lundin, Ystads SS, 4.23.02
2. Michael Geurtz, GER, 4.30.89
3. Henrik Cleverdahl, Norrköpings KK, 4.31.96
4. Jon Lundqvist, SK Poseidon, 4.33.09
5. Micke Jacobsson, Täby Sim, 4.35.93
6. Pär Gustafsson, Ängelholms SS, 4.36.60
7. Carl-Johan Lentonsson, SKK, 4.45.72

SOLAR SWIM SPORT Wherever you are!

SIMNING

Skolmatchen, Nyköping, 24 april 1995, 25 m

Gren 1, 4x100 m fritt, damer
1. Klippan, 3.59.05, Annica Winblad, 1.00.15
2. Älvsbyn, 4.01.50, Christina Arling, 1.01.57
3. Hallsberg, 4.00.38, Therese Engberg, 1.00.77
4. Nyköping, 4.06.61, Cicci Ström, 1.04.05

Gren 2, 4x100 m fritt, herrar
1. Hallsberg, 3.29.23, Johan Setterberg, 52.90
2. Älvsbyn, 3.29.79, Jesper Pietsch, 52.98
3. Klippan, 3.35.27. Ola Fagerstrand, 52.04
4. Nyköping, 3.47.97, Tobbe Peterson, 55.73

Gren 3, 400 m medley, damer
1. Anna Edvall, ÄLV, 5.06.41
2. Anna Adolfsson, ÄLV, 5.07.83
3. Annika Lundmark, HAL, 5.08.28
4. Helene Larsson, KLI, 5.15.78
5. Maria Östling, NYK, 5.16.11
6. Marianne Peterson, KLI, 5.16.97
7. Anna Ohlsson, HAL, 5.19.30
8. Cecilia Ström, NYK, 5.37.49

Gren 4, 400 m medley, herrar
1. Henrik Wahlberg, NYK, 4.39.55
2. Anders Forsberg, HAL, 4.41.43
3. K-J Lentonsson, ÄLV, 4.42.23
4. Daniel Karlsson, ÄLV, 4.45.53
5. Marcus Fahlén, HAL, 4.50.37
6. Håkan Djusberg, NYK, 4.52.55
7. Daniel Wramfors, KLI, 5.55.10
8. Christer Jonsson, KLI, 5.55.30

Gren 5, 50 m fritt, damer
1. Johanna Sjöberg, KLI, 27.16
2. Kajsa Karlsson, KLI, 27.62
3. Anna Ericsson, NYK, 27.81
4. Britt-Louise Fahlberg, ÄLV, 27.97
5. Therese Engberg, HAL, 28.07
6. Caroline Jonsson, HAL, 28.33
7. Christina Arling, ÄLV, 28.67
8. Susanne Ysing, NYK, 29.32

Gren 6, 50 m fritt, herrar
1. Ola Fagerstrand, KLI, 24.01
2. Johan Wallberg, HAL, 24.33
3. Johan Backlund, ÄLV, 24.35
4. Johan setterberg, HAL, 24.48
5. Jesper Pietsch, ÄLV, 24.59
6. Joakim Ohlsson, NYK, 25.37
7. Jimmy Svanberg, KLI, 25.40
8. Tobbe Peterson, NYK, 25.56

Gren 7, 200 m fjäril, damer
1. Johanna Sjöberg, KLI, 2.21.56
2. Annelie Ohlsson, ÄLV, 2.25.17
3. Annika Lundmark, HAL, 2.25.33
4. Julia Backlund, ÄLV, 2.26.41
5. Susanne Ysing, NYK, 2.29.81
6. Anna Ericson, NYK, 2.30.49
7. Frida Eriksson, HAL, 2.32.66
8. Karolina Ydermark, KLI, 2.33.45

Gren 8, 200 m fjäril, herrar
1. Johan Setterberg, HAL, 2.08.64
2. Robert Svanborg, ÄLV, 2.11.33
3. Johan Backlund, ÄLV, 2.11.80
4. Daniel Wramfors, KLI, 2.14.88
5. Christer Jonsson, KLI, 2.15.13
6. Johan von Holst, HAL, 2.15.95
7. Martin Åsberg, NYK, 2.19.64
8. Martin Hedlund, NYK, 2.28.32

Gren 9, 200 m rygg, damer
1. Viktoria Naess, HAL, 2.26.74
2. Anna Björkman, ÄLV, 2.27.45
3. Anna Adolfsson, ÄLV, 2.28.49
4. Annika Lundmark, HAL, 2.30.72
5. Marianne Petterson, KLI, 2.30.89
6. Maria Eklöf, KLI, 2.32.42
7. Cicci Ström, NYK, 2.38.59
8. Nina Ericson, NYK, 2.38.93

Gren 10, 200 m rygg, herrar
1. Joel Lindfors, HAL, 2.05.46
2. Daniel carlsson, ÄLV, 2.06.33
3. Rikard Melander, ÄLV, 2.11.38
4. Ola Fagerstrand, KLI, 2.11.49
5. Håkan Djusberg, NYK, 2.12.87
6. Niklas PEterson, HAL, 2.15.72
7. Ulf Bengtsson, NYK, 2.17.88
8. Patrik Gustavsson, KLI, 2.24.42

Gren 11, 200 m bröst, damer
1. Maria Östling, NYK, 2.37.70
2. Angela Fox, KLI, 2.38.50
3. Anna.Karin Bergkvist, KLI, 2.40.07
4. Anna Edvall, ÄLV, 2.42.66
5. Anna Ohlsson, HAL, 2.50.29
6. Christina Arling, ÄLV, 2.52.83
7. Annika Lundmark, HAL, 2.53.71
8. Nina Ericson, NYK, 2.54.64

Gren 12, 200 m bröst, herrar
1. Henrik Wahlberg, NYK, 2.21.92
2. Jimmy Svanbergm KLI, 2.22.67
3. Mikael axelsson, ÄLV, 2.28.01
4. K-J Lentonsson, ÄLV, 2.29.16
5. Anders Forsberg, HAL, 2.29.97
6. Joakim Ohlsson, NYK, 2.31.05
7. Markus Fahlén, HAL, 2.33.01
8. Christer Jonsson, KLI, 2.42.68

Gren 13, 800 m fritt, damer
1. Emma Ohlsson, KLI, 9.14.39
2. Julia Backlund, ÄLV, 9.20.64
3. Maria Eklöf, KLI, 9.24.03
4. Viktoria Naess, HAL, 9.28.62
5. Annelie Ohlsson, ÄLV, 9.28.62
6. Caroline Jonsson, HAL, 9.31.33
7. Cicci Ström, NYK, 9.43.75
8. Susanne Ysing, NYK, 9.50.80

Gren 15, 1500 m fritt, herrar
1. Johan Wallberg, HAL, 16.35.53
2. Jepser Pietsch, ÄLV, 16.40.23
3. Ola Fagerstrand, KLI, 16.41.05
4. Marcus Fahlén, HAL, 16.41.08
5. Kenny Ståhl, ÄLV, 16.41.66
6. Christer Jonsson, KLI, 17.26.29
7. Håkan Djusberg, NYK, 17.31.89
8. Martin Hedlund, NYK, 18.11.42

Gren 16, 200 m medley, damer
1. Johanna Sjöberg, KLI, 2.23.25
2. Annika Lundmark, HAL, 2.25.21
3. Marianne Peterson, KLI, 2.26.39
4. Anna Edvall, ÄLV, 2.26.43
5. Anna Ohlsson, HAL, 2.29.44
6. Anna Adolfsson, ÄLV, 2.30.22
7. Maria Östling, NYK, 2.31.28
8. Nina Ericson, NYK, 2.36.00

Gren 17, 200 m medley, herrar
1. Anders Forsberg, HAL, 2.08.79
2. Henrik Wahlberg, NYK, 2.09.88
3. Joel Lindfors, HAL, 2.10.28
4. K-J Lentonsson, ÄLV, 2.11.77
5. Mikael Axelsson, ÄLV, 2.14.53
6. Jimmy Svanberg, KLI, 2.14.56
7. Daniel Wramfors, KLI, 2.18.31
8. Gottfrid Keller, NYK, 2.21.78

Gren 18, 100 m fjäril, damer
1. Johanna Sjöberg, KLI, 1.04.83
2. Julia Backlund, ÄLV, 1.05.90
3. Annika Lundmark, HAL, 1.06.34
4. Annelie Ohlsson, ÄLV, 1.07.86
5. Susanne Ysing, NYK, 1.09.20
6. Frida Eriksson, HAL, 1.09.39
7. Anna Ericson, NYK, 1.09.93
8. Helen Larsson, KLI, 1.10.07

Gren 19, 100 m fjäril, herrar
1. Johan Setterberg, HAL, 56.16
2. Johan Backlund, ÄLV, 56.87
3. Ola Fagerstrand, KLI, 58.12
4. Johan Wallberg, HAL, 59.69
5. Robert Svanborg, ÄLV, 1.00.21
6. Daniel Wramfors, KLI, 1.00.34
7. Tobbe Peterson, NYK, 1.01.79
8. Martin Åsberg, NYK, 1.02.84

Gren 20, 100 m rygg, damer
1. Viktoria Naess, HAL, 1.08.61
2. Anna Björkman, ÄLV, 1.09.05
3. Marianne Petterson, KLI, 1.09.35
4. Annika Lundmark, HAL, 1.09.51
5. Maria Eklöf, KLI, 1.11.02
6. Anna Adolfsson, ÄLV, 1.11.03
7. Anna Malmesjö, NYK, 1.13.46
8. Nina Ericson, NYK, 1.15.48

Gren 21, 100 m rygg, herrar
1. Daniel Carlsson, ÄLV, 57.51
2. Joel Lindfors, HAL, 58.93
3. Johan Setterberg, HAL, 1.00.19
4. Joakim Ohlsson, NYK, 1.01.69
5. Robert Svanborg, ÄLV, 1.01.75
6. Ola Fagerstrand, KLI, 1.02.26
7. Martin hedlund, NYK, 1.03.89
8. Jimmy Svanberg, KLI, 1.04.98

Gren 22, 100 m bröst, damer
1. Maria Östling, NYK, 1.13.33
2. Angela Fox, KLI, 1.13.46
3. Anna-Karin Bergkvist, KLI, 1.14.84
4. Anna Edvall, ÄLV, 1.16.80
5. Anna Ohlsson, HAL, 1.18.79
6. Caroline Eriksdotter, HAL, 1.18.89
7. Christina Arling, ÄLV, 1.20.46
8. Nina Ericson, NYK, 1.22.86

Gren 23, 100 m bröst, herrar
1. Henrik Wahlberg, NYK, 1.05.84
2. Jimmy Svanberg, KLI, 1.06.10
3. Mikael Axelsson, ÄLV, 1.07.71
4. K-J Lentonsson, ÄLV, 1.09.17
5. Johan von Holst, HAL, 1.10.80
6. Markus Fahlén, HAL, 1.10.82
7. Joakim Ohlsson, NYK, 1.10.89
8. Christer Jonsson, KLI, 1.15.40

Gren 24, 200 m fritt, damer
1. Julia Backlund, ÄLV, 2.05.93
2. Johanna Sjöberg, KLI, 2.06.21
3. Anna Ericson, NYK, 2.06.54
4. Emma Ohlsson, KLI, 2.07.16
5. Viktoria Naess, HAL, 2.09.06
6. Caroline Jonsson, HAL, 2.09.65
7. Britt-Louise Fahlberg, ÄLV, 2.11.41
8. Cicci Ström, NYK, 2.16.67

Gren 25, 200 m fritt, herrar
1. Anders Forsberg, HAL, 1.54.51
2. Johan Wallberg, HAL, 1.54.84
3. Jesper Pietsch, ÄLV, 1.55.15
4. Kenny Ståhl, ÄLV, 2.00.07
5. Patrik Gustavsson, KLI, 2.01.57
6. Ola Fagerstrand, KLI, 2.02.84
7. Håkan Djusberg, NYK, 2.03.18
8. Gottfrid Keller, NYK, 2.08.94

Gren 26, 4x100 m medley, damer
1. Klippan, 4.28.70, Marianne Pettersson, 1.11.81
2. Älvsbyn, 4.29.40, Anna Björkman, 1.09.87
3. Hallsberg, 4.30.45, Viktoria Naess, 1.08.00
4. Nyköping, 4.34.27, Anna Malmesjö, 1.13.08

Gren 27, 4x100 m medley, herrar
1. Älvsbyn, 3.53.28, Daniel Carlsson, 57.33
2. Hallsberg, 3.57.72, Joel Lindfors, 57.86
3. Klippan, 4.00.38, Ola Fagerstrand, 59.60
4. Nyköping, 4.06.61, Joakim Ohlsson, 1.02.49

Slutställning:

Damer:	
Klippan,	177
Älvsbyn,	155
Hallsberg,	128
Nyköping,	85
Herrar:	
Hallsberg,	178
Älvsbyn,	165
Klippan,	106
Nyköping,	96
Totalt	
Älvsbyn,	320
Hallsberg,	306
Klippan,	281
Nyköping,	181

RÄDDA BARNEN VISAR RESPEKT FÖR BARN OCH UNGDOMAR.

Postgiro
900 111-6

Rädda Barnen
För barns rätt.

sim

MÄRKESMATERIAL

Simmärkesförsäljningen går bra. Ja, den går faktiskt mycket bra. Om vi jämför den senaste 12-månadersperioden, fr.o.m 9406 till 9505 så har det sålt cirka 66 000 fler simmärken än under tiden 9306 till 9405. Tack vare er!

Simmärkeskommittén följer upp försäljningsutvecklingen ständigt. Vi kan se utvecklingen månad för månad, under den senaste 12-månadersperioden eller under de senaste 36 månaderna. Försäljningssiffrorna pekar hela tiden uppåt.

Ny organisation

Sedan en tid pågår ett arbete med att regionalisera försäljningsverksamheten. Det material som ingår i Simkatalogen, både simmärken, utbildningsmaterial och informationsmaterial kommer att marknadsföras regionalt. Det är ännu för tidigt att säga hur den slutgiltiga lösningen kommer att se ut. Arbetsgruppen för genomförandet består av Simförbundets vd Lennart Hjärpne, Livräddningssällskapets ekonomichef Göran Olsson och Simmärkeskommitténs ordförande Anders Wernesten. Gruppens uppdrag är att omorganisationen ska vara genomförd före årsskiftet 95/96. Oavsett detta så är det viktigt att de som kan komma att beröras av förändringen får information och möjlighet att påverka organisationen.

Nytt material

Efter mycket funderande har Simmärkeskommittén beslutat att bara göra ett omtryck av den tidigare *Simkatalogen* 93/94. Det kommer att ske så stora förändingar av det ingående materialet så det hade varit oansvarigt att göra en helt ny produktion i nuläget. Den tidigare katalogen trycks alltså om med en "rättelsesida" och nytt omslag i ett begränsat antal.

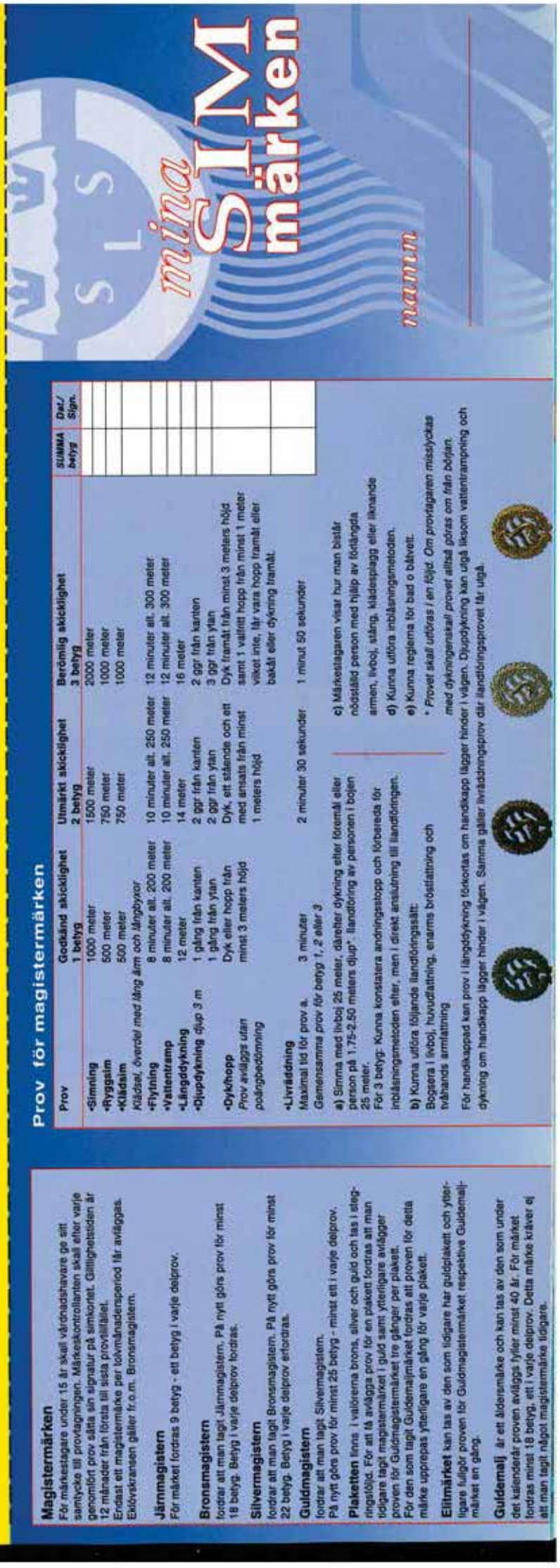
En ny *simmärkesaffisch* i formatet 42 x 60 cm har tagits fram och ersätter den tidigare "bojaffischen". Affischen skiljer sig från tidigare på så sätt att den inte ger upplysningar exakt vilka prov som krävs för varje märke. Den nya affischen är mer tänkt att locka än att ge regler för märkestagning.

De exakta märkesbestämmelserna går nu att läsa om i en ny liten 12-sidig folder som heter *"Mina simmärken"*. Fyra av folderns sidor visas här till höger. I foldern presenteras också konstgjord andning, bad- båt- och isvettsreglerna. De tidigare simmärkesbladen, foldrarna Bad- och Båtvett samt den lilla foldern konstgjord andning ersätts alltså nu med en, "Mina simmärken".

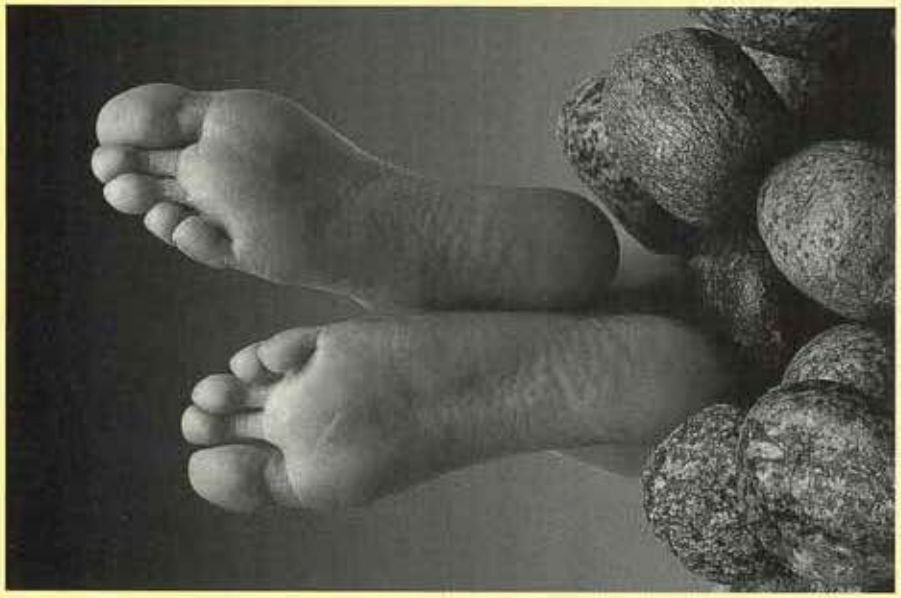
Allt material och alla märken kan beställas på vanligt sätt hos Svenska Simförbundet på telefon 08- 605 63 81

Alla simmärken är bevis på en utförd prestation. Vi hoppas på många prestationer i sommar!

Anders Wernesten, ordförande SMK



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.

Baddaren

Dopprov Märkestagaren skall doppa huvudet under vattnet fem gånger.
Bubbelprov Andas in, håll andan och blås ut under vattnet. Upprepas fem gånger.
Glidprov Glid i vattnet 5 sekunder med framsträckta och raka armar, ansiktet skall vara under vattenytan. Frånskjut får göras och provet kan utföras där märkestagaren bottnar.
Handstöd med platta eller simdyna får användas. Upprepas fem gånger.

Livbojen

Fullständig **genomgång** av Bad- båt- och isvettsregler.
Flyta Bada med räddningsväst. Uppleva flytförmågan i avslappnad ställning.
Kläder. Bada med tröja och långa byxor för att uppleva skillnaden mot att bada med simkläder.

Silvergrodan

Hoppa från brygga eller bassängkant på grunt vatten.
Doppa hela huvudet under vattnet och plocka upp ett föremål från botten.
Simma 10 meter bröstsim eller annat simsätt på grunt vatten. Simglasögon eller cyklop får inte användas.

Silverfisken

Simma 25 meter bröstsim eller annat simsätt på grunt vatten.
Hoppa från kanten eller bryggan på grunt vatten.

Guldgrodan

Simma 10 m bröstsim eller annat simsätt på djupt vatten.
Hopp från brygga eller bassängkant på djupt vatten.
Doppa hela huvudet under vattnet och plocka upp ett föremål från botten på grunt vatten med båda händerna.

Guldfisken

Simma 25 m bröstsim eller annat simsätt på djupt vatten.
Dyk från kanten eller bryggan på djupt vatten.

Järnmärket

Simma 50 meter bröstsim på djupt vatten
Simma
25 m ryggsim på djupt vatten.
Flytning1 min eller 10m.
Dyk från kanten eller bryggan på djupt vatten.

Bronsmärket

Simma 100 meter bröstsim på djupt vatten
Simma
50 m ryggsim på djupt vatten.
Flytning
1 min 30 sek eller 20 meter.
Dyk Längddykning 5 m.
Livräddning Kunskap om punkterna 1-3 i bad- och båtvett. Kunna hjälpa en nödställd person med förlängda armen, en stång/käpp eller liknande. Kast av livboj med lina från

Silvermärket

Simma 300 meter bröstsim på djupt vatten
Simma 150 meter ryggsim på djupt vatten.
Klädsim Simma 150 meter med kläder på djupt vatten. Klädsel: överdel med lång ärm och långa byxor.
Flytning
2 minuter eller 50 meter.
Dyk Längddykning 8 m.
Djupdykning till 1,50 meter 2 gånger från ytan.
Livräddning Kunskap om punkterna 1-6 i bad- och båtvett.
Kunna hjälpa en nödställd person med förlängda armen, en stång/käpp eller liknande.
Kast av livboj med lina från kanten till nödställd i vattnet.
Utkast av livboj följt av simning med livboj 10 meter.
Kunna utföra inblåsningsmetoden.För handikappad kan längddykningen förkortas.

Simborgarmärket

Simning 200 m simning med valfritt simsätt, i bröst- eller ryggläge, utan tidtagning.

Simborgarmärket finns som årsmärke samt som 5 års-, 10 års-, 25 års-, 40 års- och 50 års-märke.

Sjöstjärnan

Provet ska utföras i öppet vatten.
Simma 100 meter i öppet vatten, varav 25 meter ryggsim.

Kandidaten (Guldmärket)

Simma 600 meter bröstsim på djupt vatten
Simma 300 meter ryggsim på djupt vatten.
Klädsim Simma 300 m med kläder på djupt vatten. Klädsel: Överdel med lång ärm och långa byxor.
Flytning
3 min eller 75 m.
Vattentramp
3 min eller 75 m.
Dyk Längddykning 10 m. Djupdykning till 2 m en gång från kanten och en gång från ytan.
Dykning från minst 1 m höjd en gång
Livräddning 16 m simning med livboj följt av ilandföring med hjälp av livboj 16 meter.
Maximal tid för momentet 2 minuter 45 sek.
Kunskap om punkterna 1-10 i bad- och båtvett.
Utkast av livboj följt av simning med livboj 25 meter.
Kunna utföra inblåsningsmetoden. Kunna hjälpa en nödställd person med förlängda armen, en stång/käpp eller liknande.
Kunna utföra följande ilandföringssätt, huvud-, enarms bröst- samt tvåhands armfattning.
Om handikapp lägger hinder i vägen kan prov i längddykning förkortas och övriga dykprov, vattentramp- och livräddningsprov utgå helt.

Kilometermärket

Finns för 1, 5, 10, 25, 50, 100, 250, 500 och 1000 km.
Simning Sträckan simmas med valfritt simsätt, i bröst eller ryggläge, med högst 2 000 meter per gång och dag. Märkena ärpåbyggnadsmärken, d v s simmas sträckan för lägre valör får den tillgodoräknas för högre valör.

SIMNING

GRAND PRIX 1994/95
Slutställning

Kategorisegrare
Frisim sprint
Johanna Sjöberg, Helsingborgs S
Fredrik Letzler, Spårvägen SF

Frisim distans
Malin Nilsson, S 02
Mikael E Rosén, Sundsvalls SS

Ryggsim
Magdalens Schultz, Södertälje SS
Daniel Lönnberg, Växjö SS

Bröstsim
Lena Eriksson, Spårvägen SF
Willy Ahlström, SK Neptun

Fjärilsim
Malin Strömberg, Ystads SS
Johan Setterberg, MASS

Medley
Lisa Lönn, Södertälje SS
Fredrik Lundin, Ystads SS

Damer
Frisim sprint
1. Johanna Sjöberg, Helsingborg S, 52 poäng
2. Louise Jöhncke, Spårvägen SF, 46
3. Linda Olofsson, Södertälje SS, 41
4. Ellenor Svensson, Norrköpings KK, 32
4. Malin Nilsson, S 02, 32
6. Helena Åberg, Helsingborg S, 17
7. Helen Svensson, Malmö KK, 13
8. Åsa Sandlund, LASS, 11

Frisim distans
1. Malin Nilsson, S 02, 66
2. Åsa Sandlund, LASS, 40
3. Helen Svensson, Malmö KK, 29
4. Elin Carlsson, Södertörn SS, 22
5. Charlotte Seidevall, SK Neptun, 10
6. Camilla Helgesson, Malmö KK, 8
7. Anna Pettersson, LASS, 6
8. Maria Öberg, Sjöbo SS, 4

Ryggsim
1. Magdalena Schultz, Södertälje SS, 32
2. Annelie Johansson, Västerås SS, 25
2. Sofia Svensson, Eslövs SS, 25
4. Nelly Jörgensen, Helsingborgs S, 24
4. Therese Alshammar, SK Neptun, 55*
6. Helena Åberg, Helsingborgs S, 19
7. Karin Lärka, Täby Sim, 18
8. Camilla Johansson, Växjö SS, 17
8. Louise Karlsson, Skåret SS, 17

Bröstsim
1. Lena Eriksson, Spårvägen SF, 60
2. Hanna Jaltner, Växjö SS, 52
3. Emma Igelström, Karlshamns SS, 46
4. Maria Östling, SS Mora, 30
5. Anna Jensen, Växjö SS, 17
6. Linda Björklund, Trelleborg SS, 13
7. Michaela Rosenholm, Spårvägen SF, 11
8. Nermina Jukic, Skövde SS, 6

Fjärilsim
1. Malin Strömberg, Ystad SS, 48
2. Johanna Sjöberg, Helsingborgs S, 45
3. Ulrika Wikström, Spårvägen SF, 35
4. Pernilla Marcus, SK Neptun, 32
5. Linda Olofsson, Södertälje SS, 25
6. Ellenor Svensson, Norrköping KK, 22
7. Mikaela Laurén, SK Neptun, 14
8. Linda Larsson, LASS, 10

Medley
1. Lisa Lönn, Södertälje SS, 39
2. Sofia Svensson, Eslövs SS, 37
3. Malin Svahnström, Väsby SS, 35
4. Marie Ulfves, Västerås SS, 27
5. Magdalena Schultz, Södertälje SS, 22
6. Anna Nilsson, Södertälje SS, 20
7. Louise Karlsson, Skåret SS, 17
8. Cecilia Kentell, Malmö KK, 13
8. Malin Nilsson, S 02, 13

Herrar
Frisim sprint
1. Fredrik Letzler, Spårvägen SF, 57
2. Anders Holmertz, Spårvägen SF, 44
3. Christer Wallin, MASS, 23
4. Anders Forsberg, LÖDDE, 22,5
5. Tobias Marklund, Sudnsvalls SS, 20,5
6. Lars Frölander, Borlänge SS, 20
7. Ola Fagerstrand, SK Sydsim, 19
8. Lars-Ove Jansson, Upsala S, 18

Frisim distans
1. Mikael E Rosén, Sundsvall SS, 40
2. Marcus Ahlström, SK Neptun, 35
3. Anders Holmertz, Spårvägen SF, 30
4. Jonas Lundström, Södertälje SS, 31*
5. Fredrik Engdahl, Malmö KK, 18
6. Mattias Olshed, SK Sydsim, 15
7. Christoffer Eliasson, S 02. 13
8. Pär Helgesson, Borlänge S, 12

Ryggsim
1. Daniel Lönnberg, Växjö SS, 60
2. Pär Gustavsson, Ängelholms SS, 46
3. Daniel Carlsson, Väsby SS, 36
4. Tobias Marklund, Sundsvalls SS, 35
5. Zsolt Hegmegi, Jönköping SS, 30
6. Joel Lindfors, Södertörns SS, 18
7. Martin Svensson, Jönköpings SS, 13
7. Andreas Dencker, Jönköpings SS, 13

Bröstsim
1. Willy Ahlström, SK Neptun, 57
2. Patric Robertsson, Södertälje SS, 47
3. Peter Karlsson, Västerås SS, 46
4. Stefan Scherling, Spårvägen SF, 21
5. Jens Johansson, Sundsvalls SS, 19
6. Joakim Lundqvist, SK Poseidon, 18
7. Peter Aronsson, Spårvägen SF, 16
8. Magnus Classén, Norrköpings KK, 10

Fjärilsim
1. Johan Setterberg, MASS, 50
2. Jonas Åkesson, Södertälje SS, 33
3. Jonas Lögdberg, Täby Sim, 28
4. Stefan Gullberg, SK Neptun, 26
5. Ola Söderholm, Norrköpings KK, 25
6. Lars Frölander, Borlänge SS, 23
7. Dan Lindström, Växjö SS, 17
8. Ola Fagerstrand, SK Sydsim, 14

Medley
1. Fredrik Lundin, Ystad SS, 57
2. Jon Lundqvist, SK Poseidon, 42
3. Ola Frejd, SK Neptun, 38
4. Pär Gustavsson, Ängelholms SS, 25
5. K-J Lentonsson, SKK, 21
6. Henrik Cleverdahl, Norrköpings KK, 16
7. Michael Jacobsson, Täby Sim, 15
7. Peter Haraldsson, Södertälje SS, 15
7. Nicklas Åhlin, Sundsvalls SS, 15
7. Johan Mattsson, SK Triton, 15

KONSTSIM

SM, seniorer, Ludvika, 19-21 maj 1995.

Solo

1. Sara Lindholm, Ludvika SS,	90.520
2. Karin Lobenius, Örebro SA,	90.000
3. Helen Svensson, S 02,	82.600

Par

1. Helen Svensson/ Ulrika Westesson, S 02,	81.840
2. Linda Örtengren/ Karolina Gustavsson, Växjö SS,	79.560
3. Lisa Limell/ Camila Hellberg, Borlänge SS,	77.760

Lag

1. S 02,	76.640
2. Ludvika SS,	68.260

Tränare till Tyresö

Tyresö Simsällskap behöver en trygg, drivande tränare till B-gruppen, vår plantskola för yngre SumSimmare.

I B-gruppen brukar finnas 12-15 simmare, som kör fyra gånger per vecka. Syftet är att de ska vässa sin teknik, styrka och kondition för alla tävlingsdistanser.

Du planerar och genomför träningen självständigt. Du samarbetar dessutom löpande med tränarna i A-gruppen. Det är ju dit dina adepter ska ta sig så småningom!

Vi förutsätter att du har tränarutbildning på Steg 1-nivå. Har du också Steg 2 blir vi glada, men ännu viktigare är nog trots allt några år av praktiska erfarenheter på bassängkanten. Vill du fortbilda dig bekostar vi självfallet kurserna.

Tyresö Simsällskap är inne i en spännande utveckling. Vi har ett stort antal lovande simmare i olika åldrar, vilket fått oss att lägga ribban högt i vår långtidsplanering. 1997 räknar vi t.ex. med att knipa 1 medalj i SM, 2 i JSM och 3 i USM.

Vi håller till i Tyresö Simhall i Bollmora, ca 20 km sydost om Stockholm City.

Vill du veta mer om jobbet och om föreningen? Slå en signal till vår huvudtränare Inger Häggström (på eftermiddagar 08-712 70 09, övriga tider 08-712 78 02)!

SOLAR
SWIM SPORT

DAGBOK

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-laden, 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
30-2 EJM-Kval, (Citadell Sim), 50 m, Landskrona

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

Vattenpolo

10-11 UPPTRAMP 2000

Masters

10-11 Internazionale Masters Me e t(ITA), 50m, ute

Juli

Simning

20/6-2/7 Bockstensdoppet, S, J, U, 50 m, Varberg
1-2 Sommarland Cup, Skara
5 Stockholm Summer Games, 50 m, Stockholm (SPIF)
7-9 Ute-DM/JDM, 50 m, Hela landet
19-22 EJM, 50 m, Geneve SUI
19-23 Ute-SM/JSM, 50 m, Örebro
29-30 Ungdoms-SM, äldre, 50 m, Västerås
29-30 Ungdoms-SM, yngre, 50 m

Långlopp

8 Tjejsimmet, Vansbro
9 Vansbrosimningen, Vansbro
23 Lindesimmet, Lindesberg
29 Ferlindoppet, Filipstad

Simhopp

5-6 Internat Tävlingar, Bolzano ITA
9-11 SM/JSM, 1 m/3 m/Höga
19-22 EJM, Geneve SUI
28-30 Torneo Int Ciudad, A-B-C, Barcelona ESP

Konstsim

13-16 Swiss Open Championships, S, SUI
19-23 JVM, Bonn, GER

Utbildning

9-11 Tränarclinic hopp

Augusti

Simning

20 Gästabudssimning, S, J, U, 50 m, Nyköping
20 Augusti 25:an, S, J, U, Hörnefors
22-27 EM, 50 m, Wien AUT
26 Sparbankssimmet, S, J, U, 25 m, Markaryd

Långlopp

6 Åsimningen, Nyköping
12 Stadsbudssimningen, Strängnäs
12 Riddarfjärdssimningen, (Stockholm Water Festiival), Stockholm

Simhopp

4-8 Miniläger, Tollered
7-12 Stockholm Water Festival
9-13 UVM,Guangchov CHN
17-27 EM, Wien AUT
? NJM, DEN

Konstsim

17-21 EM, Wien AUT

Vattenpolo

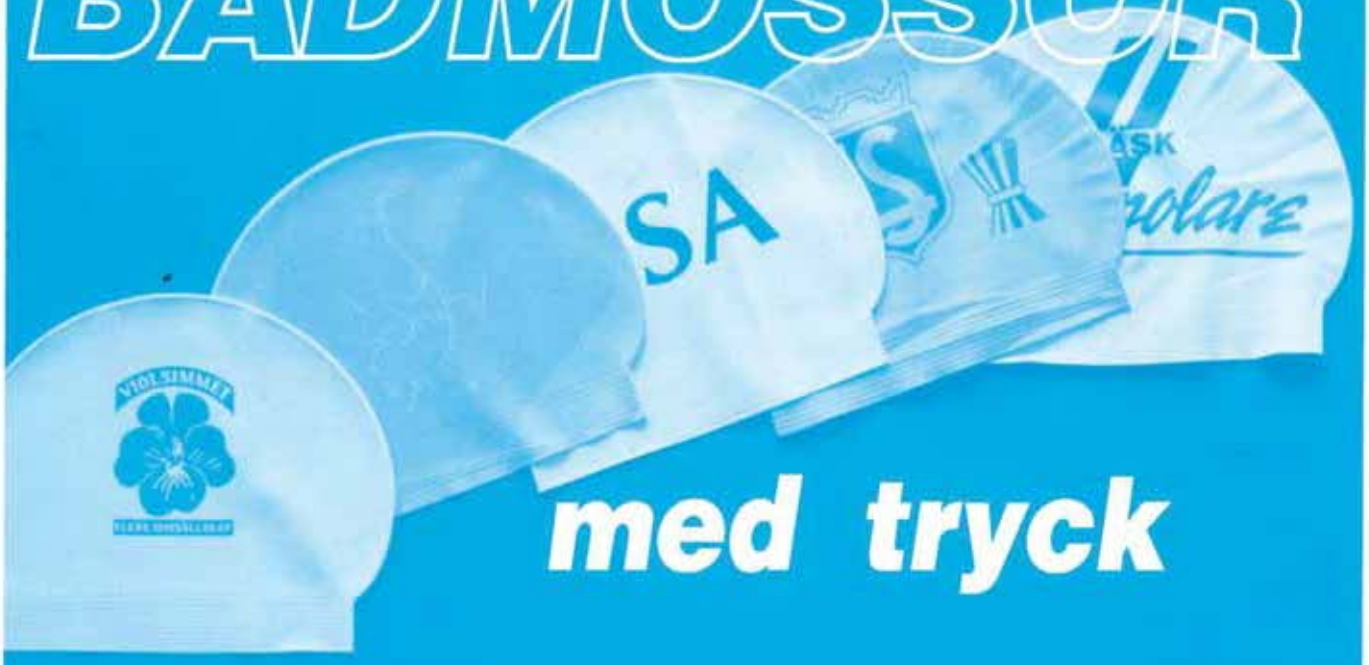
4-6 Damturnering, Strakonice, CZE
5-13 UEM, Esslingen (GER)
17-27 EM, Wien (AUT)

Masters

6-14 Hawaii Masters Festival, Hawaii, 50 m

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

BADMÖSSOR



med tryck

Sport Development AB

Föreningsgatan 10 B, 211 44 Malmö. Tel 040-12 34 16. Fax 040-12 34 08

Första hjälpen på bad



Snögg
- självhäftande
- antiseptisk
- fäster även på våta sår och skador
- ekonomisk att använda

Bår
- flytande och sänkbar fixeringsbår
- passar i ambulans
- släpper igenom röntgen
- väger endast 4 kg



Kontakta oss för mer info!

PROCESSING GRUPPEN AB

Borgås Gård, 434 95 Kungsbacka
Tel 0300-190 40 • Fax 0300-770 94

FÖR BRA BAD

Chrunaks chrönika



Hans Chrunak

Att kunna simma, ett nöje och en rättighet!

Sitter på ett flyg över Atlanten. Landslaget är på väg till ett träningsläger i Florida. Vi skall träna för att kunna simma fort på EM.

För oss är simning en fråga om hur fort det går mellan punkt A och B. Den rättigheten och möjligheten har tyvärr inte alla i "Sparsverige". Rätten, att som barn få en livförsäkring genom skolans obligatoriska simundervisning, är inte längre självklar. Skolan, politiker och tjänstemän i denna förpuppade värld, bedömer på allt fler orter att den kostar för mycket.

Hur mycket får då ett drunknat barn kosta för att resultatenheten kan känna sig nöjd med satsningen?

På fullt allvar har jag hört skolfolk säga: "Skall simning finnas på schemat då skall tennis, golf, skidåkning också ingå som obligatoriskt ämne."
När dog någon av att inte kunna spela tennis?

Själv har jag bestämt mig för att polisanmäla ansvarig beslutsfattare om ett barn drunknar och det barnet blivit fråntagen simundervisning i skolan.
Anmälan gäller "Vållande till annans död".
Det kan visserligen inte hindra en redan skedd tragedi, men kan kanske få en ändring till stånd vad det gäller "Sparsveriges" dummaste, mest oansvariga "sparbeslut" och på så sätt rädda ett annat barn.
Har dessa idiotbeslutare inte haft geografi på sitt eget skolschema? Hur som helst så har de missat Sveriges enorma kuststräcka, för att inte tala om en och annan skärgård.

Det finns kloka politiker också.
I Helsingborg har man bestämt att ingen skola har rätt att ta bort simundervisningen.
Man har simskola i årskurs 2 och 3. Dessutom har man enats om att simkunnighet innebär; 200 m bröstsim, 50 m ryggsim, flytning samt att kunna falla i vattnet, både fram- och baklänges.
Låt Helsingborgs beslut bli ett riksbeslut. Sparsverige gör då en fin investering.
En tidig livförsäkring och man "sparar" livet på många barn och vuxna.

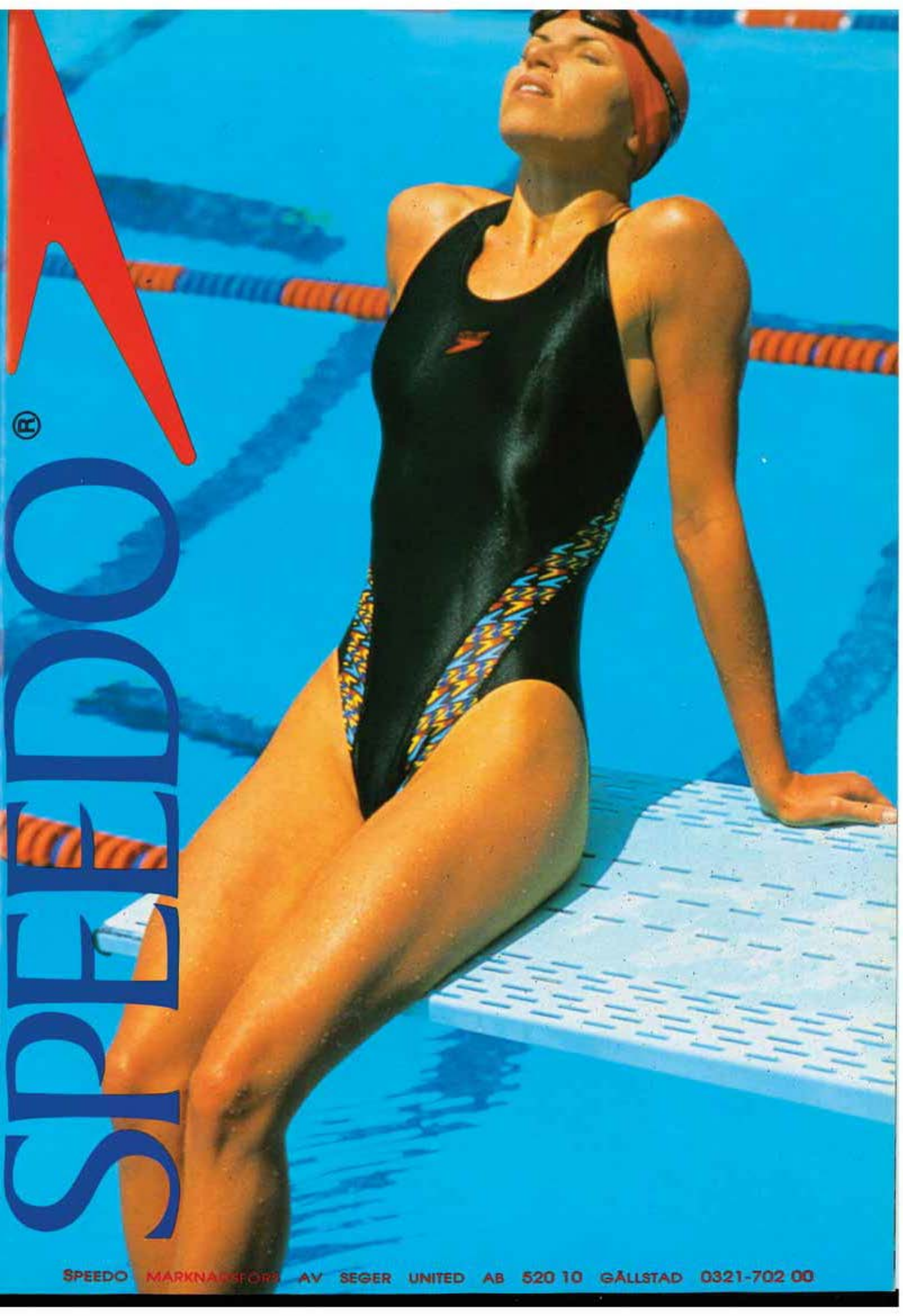
Att kunna simma är också en social fråga. En vuxen som inte kan simma, skäms ofta över detta faktum.
Icke simkunniga föräldrar kan inte umgås på ett naturligt sätt med sina barn, varken på stranden eller i simhallen. Kan inte välja simning som motionsvariant. Är livrädd för att åka båt o s v.

Nu sitter jag inte längre på flyget till Florida.
Nu sitter jag på Wet and Wild i Florida. Ett fantastiskt vattenlekställe i Orlando. Tusentals barn och vuxna köar till alla möjliga och omöjliga vattenrutschbanor. Skratten är smittande. Ansikten är fulla av glädje. Våra landslagssimmare tjuter och njuter.

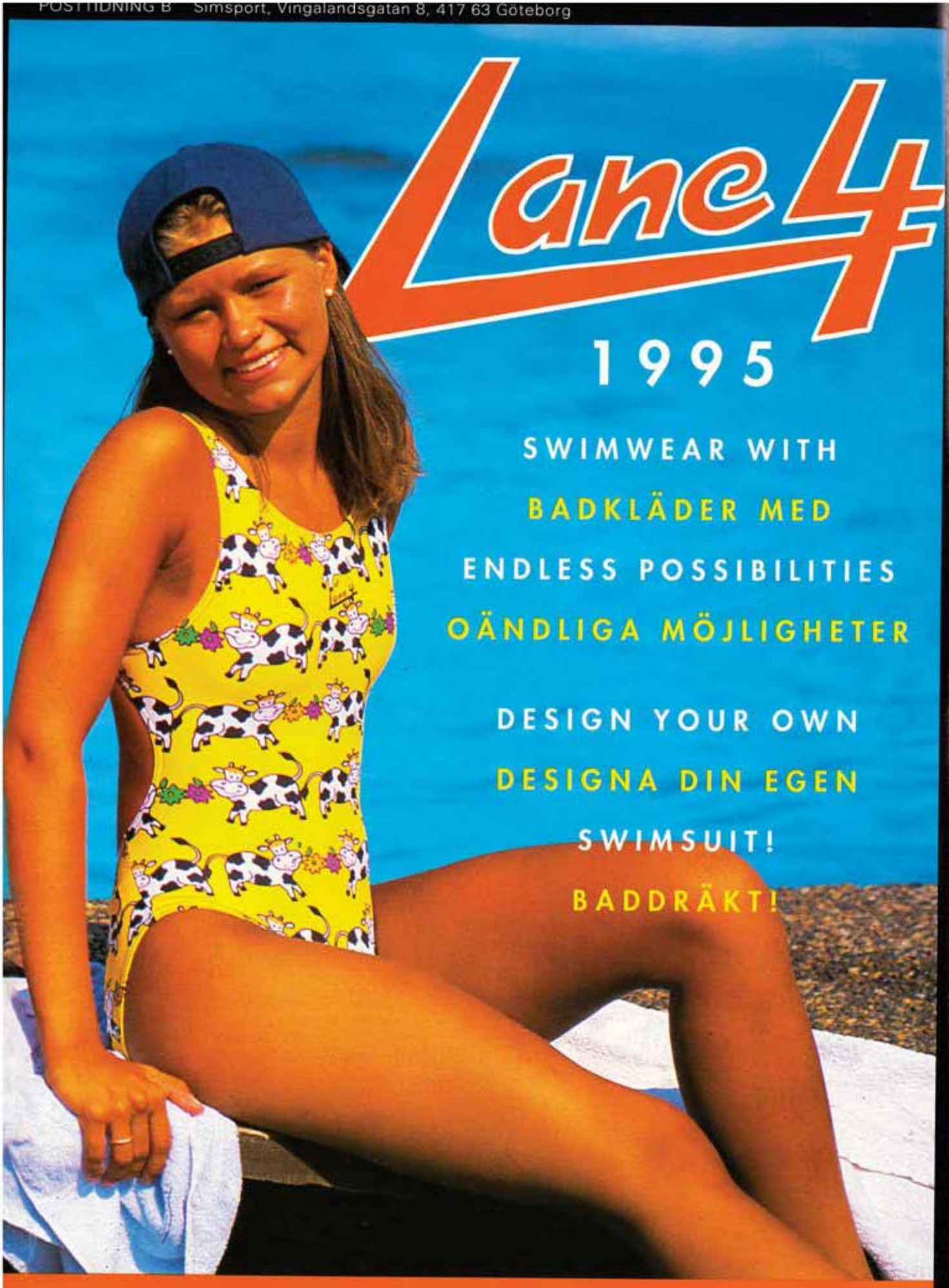
Utanför staketet står det en liten kille med drömmande ögon. Han vill så gärna. Han längtar så. Men han kan inte.
Han kan inte simma.
Han har en jättefin T-shirt på sig.
På bröstet står det:
"Sverige är underbart".

Var glad för att du kan simma.
Var glad ofta.

Hans Chrunak


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

POSTTIDNING B Simsport, Vingalandsgatan 8, 417 63 Göteborg



MAILORDER WITH PERSONAL SERVIC

Tel 033-13 62 77. Fax 033-14 01 04