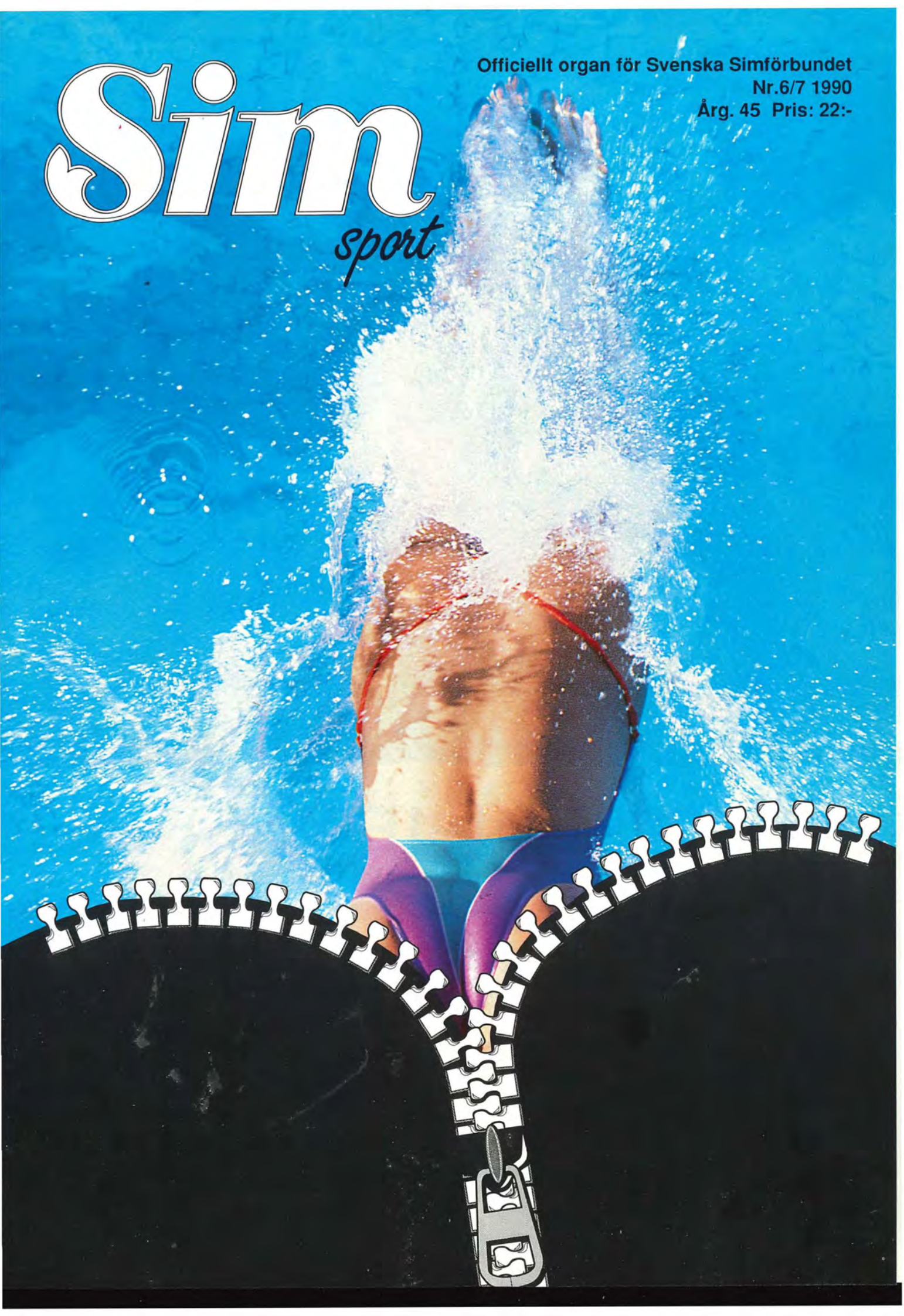
Sim sport

Officiellt organ för Svenska Simförbundet
Nr.6/7 1990
Årg. 45 Pris: 22:-



NIVEA

DU och NIVEA

Hudvänliga erbjudanden och rolig tävling. Titta i din butik!



SÄKERT BRUN – LEKANDE LÄTT!

Nivea Sun med UV-filter skyddar mot solskador och håller din hud mjuk och smidig.
Du får en djup och hållbar färg som varar länge.
Nivea gör det lätt att bli säkert brun – lekande lätt!
Det finns en Nivea solprodukt för varje behov.

Hudtyp	Solkänslig ej redan solbrun	Solkänslig redan solbrun	Soltålig ej redan solbrun	Soltålig redan solbrun	För särskilt utsatta ställen eller mycket känslig hud	Efter solbadet
Nivea-produkt vid normal sol	SUNCREAM SF4 SUNMILK SF6	SUNOIL SF2 SUNMILK SF3	SUNMILK SF4 SUNCREAM SF4 SUNMILK SF6	TROPICAL MILK TROPICAL OIL SUNOIL SF2 SUNMILK SF3	SUNSTICK SF12 SUNCREAM SF12	AFTER SUN LOTION
Nivea-produkt vid stark sol	SUNMILK SF6	SUNMILK SF3 SUNMILK SF4 SUNCREAM SF4	SUNCREAM SF4 SUNMILK SF6	SUNOIL SF2 SUNMILK SF3		



En produkt från BDF●●●●
Beiersdorf AB Kungsbacka

Uppgiften - Utmaningen

Att Simförbundet behöver en ekonomisk förstärkning för att kunna matcha våra landslag i framtiden var alla på årsmötet överens om, men formerna för detta var många och varierande.

Detta var anledningen till att styrelsens proposition angående medlemsförstärkning på 25:- per klubbmedlem inte gick igenom, utan vi fick propositionen i retur och kommer nu tillsammans med distriktens och 20-bästaföreningens representanter, lägga fram en lösning på ett extra årsmöte i Stockholm den 13 oktober.

Vi, Björn Lundahl, Bernt Porsander för distrikten, Jan Ulmander, Roland Ekström för 20-bästa föreningen, samt Per-Axel Eriksson och undertecknad från styrelsen har då detta skrivs redan haft ett möte och kommer att ha haft ytterligare ett innan denna ledare är i din hand.

Från de större klubbarna är man beredd att ta en större del av kostnaderna, varför vi arbetar efter följande koncept. Klubbar som deltar på våra mästerskap betalar en s.k. "startavgift" till SSF. Ex 1000:- om man har upp till 4 anmälda simmare och 3000:- för fler anmälda. Konstsim- och hoppklubbarna betalar en betydligt lägre avgift ex. 100:- resp 300:-, samt 500:- per anmält pololag.

Till detta kommer en medlemsavgiftsdel för alla tävlingsföreningar på varierande belopp från 1000 - 15000 kronor beroende på antalet medlemmar. Totalt är målsättningen 2 milj. per år i en treårsperiod med arbetsnamnet "Mot VM - 94". För detta skall inte resursanskaffningen ligga nere. Det gäller även att tillsammans och med gemensamma insatser se till så vi får en resursanskaffning. Ett bra initiativ är sponsorsimmet med barncancerfonden i höst.

Styrelsen fick även två andra uppgifter med sig från årsmötet. Dels att ta fram en rullande 4-års mästerskapstävlingsplaneringskalender. (Planeringskalender för mästerskapstävlingar), dels att vi skall ha ett halvt års framförhållning för vår tävlingskalender. Två uppgifter, som så att säga ligger i tiden, men som också sätter press på SSF:s styrelse, men framförallt på distrikt, klubbar och kommittéer.

De internationella mästerskapens placering vet vi två år i förväg, så dessa har distrikten redan med i sin planering.

Det innebär att före den 15 maj 91, skall distriktens tävlingskalender vara förbundet tillhanda, för att efter LEN-konferensen sent i maj komplettera vårt landslagsprogram. Detta kanske innebär att distriktens simmarting skall vara på våren?

Hur som helst ligger tyngdpunkten på klubbarna, som måste vara framme med sin planering av egna tävlingar mycket tidigare än vanligt, i många fall mer än 1 1/2 år före. Men detta övervägs ändå helt av att klubbstyrelserna har en tävlingskalender när de gör nästkommande års budget.

Angående det andra uppdraget, den rullande 4-årsplanen, så ser jag detta som en nödvändighet och vi får kanske slut på allt prat om fördelar och nackdelar med olika säsongsplaneringar och krafterna kan användas till annat. Då detta läses, vet vi exakt dagarna och platserna för 1991 och 1993 års EM samt OS 1992. 1994 års VM hoppas vi själva att få arrangera i Göteborg första veckan i augusti. EM går alltid i slutet av juli. Till detta kan komma ett sprinter EM i slutet av december 91 och 93 som då ersätter Europa-cupen.

Med detta som underlag skall väl kommittéerna få in våra nationella mästerskap något så när exakt.

Paul Alfons

INNEHÅLL NR.6/7 1990

Officiellt 6 ✻ CIJ-Meet 11 ✻ April i Tallin 16 ✻
Hud och Hår 22 ✻ Stockholms simning 27 ✻
Mark Spitz 37 ✻ Statistik 39 ✻ Tränarporträtt 46 ✻
Anders Holmertz 54 ✻

Omslaget: CAW-Image, Kingsfarm juni -90

DIANA sport

Ny generalagent:

SPORTSMAN MARKETING AB

BOX 658 • 131 22 NACKA • TEL 08-718 14 74 • FAX 08-718 29 70

RUE ROYALE DIANA
MERATE COMO ITALY
TEL 039/598551/2/3
TX 326129 DIANA I
FAX 039/593761

STF vandrarhem är toppen!

Träningsläger? Bortamatch? Grupper?
Bo på vandrarhem från **50:-** per bädd!



Ring och beställ gratisbroschyr 08-790 31 00, eller skicka in kupongen till STF Vandrarhem, Box 25, 101 20 STOCKHOLM

Beställningskupong, skicka broschyr.

Namn: _____

Adress: _____

Postadress: _____

Tel nr: _____

SVENSKA TURISTFÖRENINGEN

Sim sport

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

ALLT OM PRENUMERATION

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

PRENUMERATIONSPRISER

Helår 160:- (9 utgåvor 1990)
2 år 290:-, 3 år 435:-
Sättes in på postgironummer 98 55 05- 7

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

Teknisk produktion:	Förlagspoolen, Box 8346, 402 79 Göteborg , Tel. 031-23 33 50.
Förlagsredaktör:	Anders Wernesten.
Grafisk form:	Birgitta Lindgren.
Tryck:	Smp TRYCK, Växjö ISSN: 0346- 1084

För ej beställt material, text och bilder, ansvaras ej. Vid eventuell beskattning av vinster i tidningens pristävlingar svarar pristagaren för denna kostnad. Denna tidnings utlåning i förvärvssyfte förbjudes.



Börja planera nu!

ASSISTENTTRÄNARE I ÄLVSBYN

Vi söker en assistenttränare till Sveriges nordligaste simcenter på Pitedalens Folkhögskola i Älvsbyn fr o m höstterminens start den 27 augusti 1990

Vi erbjuder Dig som fyllt minst 18 år
* Praktik som simtränare
* Goda möjligheter att utvecklas som simtränare under ledning av idrottslärare Åke Hansson
* Förbättring eller komplettering av betygen motsvarande 2- eller 3-årig gymnasiekompetens.
* Fri logi under skoltiden
* Fri kost under skoldagarna (frukost, lunch och middag)

Upplysningar lämnas av idrottslärare Åke Hansson tel. 0929-101 73 arb, 0929-112 22 bost, rektor Ulf Gothefors, tel. 0929-121 73 eller av Marianne Wahlund på Svenska Simförbundet, tel 08-713 60 00. Ansökan skall senast den 5 juni skickas till Svenska Simförbundet, Idrottens Hus, 123 87 Farsta.

STEG 3

Nu är det dags!

Boka in dig för steg 3 i höst den 15-18 oktober och 19-22 november. Svensk simnings skickligaste ledare och forskare har utformat materialet och förväntas också föreläsa på kursen.

Ur innehållet: Simmedicin
Näringsfysiologi
Simfysiologi
Teknikträning
I huvudet på en simmare

Inbjudan skickas till samtliga klubbar under augusti månad.
Om du önskar inbjudan hemsänd kontakta utbildningsavdelningen tel. 08/713 60 00

UTBILDNINGSKALENDER 1990

SIMNING

Feb	2-4	Ledarskap för tjejer, Växjö
Mar	9-11	Ledarskap för tjejer, Ludvika
Mar	9-11	Ledarskap för tjejer, Vindeln
Mar	17-18	Tränarkonferens Stroke Analysis, Uppsala
Mar 31-	Apr 1	SSF:s årsmöte, Malmö
Apr	7-8	Simlärarassistent, Alvesta
Apr	21-22	KLÄRKkurs funktionär
Sep	14-16	Utbildningsledar-konferens
Sep	14-16	Elittränarkonferens och Ungdomstränarkurs, Bosön
Okt	15-19	Steg 3:1
Nov	10-11	Simlärare
Nov	19-22	Steg 3:2
Nov	17-18	Simlärare
Hösten		Fortbildning Steg 2 KLÄRK-are

SIMHOPP

Jan	27-28	Hoppardomarkurs
Mar	10-11	Tränarutbildning Steg 1A
Jun 29-	Jul 1	Swedish Cup, Ronneby
Sep	15-16	Tränarkonferens
Okt	20-21	Temakurs tränare
Hösten		Hopptränarkurs 1B

KONSTSIM

Mar	17-18	Domarkurs steg 2, Fagersta
Maj	19-20	Domarkurs steg 3, Fagersta
September		Domarkurs steg 2, Södra Sverige
		Domarkurs steg 2, Fagersta
Hösten		Domarkurs steg 3
Oktober		Elittränar- och instruktörskonferens i samband med Simalltinget

MISSA INTE!!!

HÖSTENS HÖJDARE: Tränarkonferens på Bosön 15-16 september

För elit och ungdomstränare
Ur programmet:
Rein Haljand,sovjetisk simforskare presenterar resultatet av tester på svenska simmare.
* Undersökningsresultat redovisas från bland annat Näringsfysiologi och Skade-undersökning
* Nye förbundskaptenen presenterar sina planer för svensk simning.
* Mysig samvaro med hemlig gäst

Inbjudan kommer inom kort

INBJUDAN TILL UTOMHUS-SM I SIMHOPP

1990 års utomhus-SM i svikthopp och höga hopp äger rum i Skövde den 3-5 augusti 1990.

Anmälningstiden utgår fredagen den 20 juli och efteranmälningstiden utgår onsdagen den 1 augusti kl. 12.00
Separat inbjudan utsändes till hoppinstruktörerna.

KANSLIET

INTRESSERAD AV JOBB PÅ FÖRBUNDET?

Vår utbildningsassistent har slutat och nu söker vi en simintresserad tjej eller kille som vill arbeta med utbildning.

Arbetet innebär i första hand att sköta administrationen av våra centrala kurser och konferenser.
Då vi är få anställda inom förbundet måste Du räkna med att ställa upp inom hela förbundets verksamhetsområde med allmänna kontorsgöromål.

Övriga upplysningar lämnas av förbundsdirektör Lennart Hjärpne, tel 08-713 62 86 eller utbildningskonsulent Marianne Wahlund, tel 08-713 63 12.
Din ansökan med angivande av löneanspråk skickar Du till Svenska Simförbundet, Idrottens Hus, 123 87 FARSTA senast den 15 juni 1990.

LIVET PÅ KANTEN I USA.

HÅRRESANDE SERIE I FLERA DELAR OM DEN

AMERIKANSKA SIMSKOLAN

AV EVA RÖSSNER

ORDLISTA

DEL 1



KICK, PULL – KOMMANDOORD FÖR ARM OCH BENTAG (BÖR SKRIKAS)

BUBBLES – EN SORTS SIMDYNA

BARNENS ÅLDER: 2,5 – 3,5 ÅR.

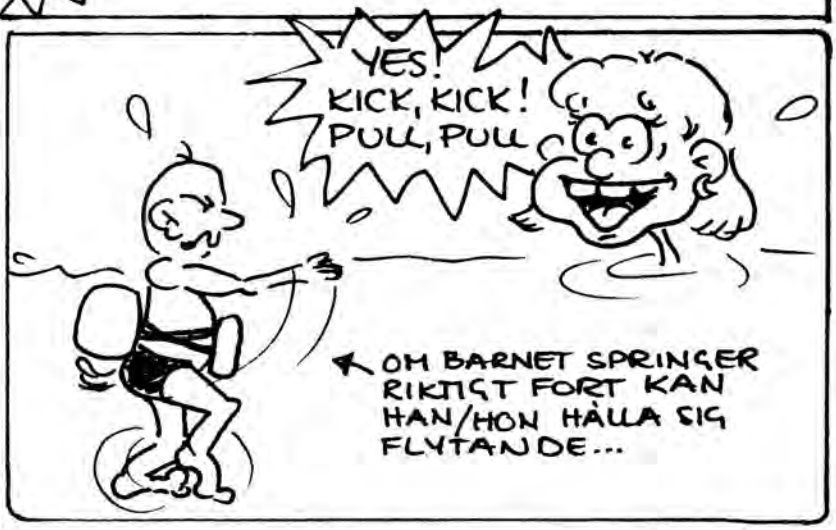


1:A LEKTIONEN – KONTAKT MED VATTEN.





(BARNET KAN OCKSÅ KASTA SJÄLV – OCH ORSAKA SMÅ OLYCKOR...)



ATT OBSERVERA! EN ÄKTA AMERIKANSK MAMMA FÖRSTÖR VARKEN FRISYR ELLER MAKE-UP UNDER EN SIMLEKTION OCH BEHÖVER DÄRFÖR INTE DUSCHA...

SPÄNNANDE FORTS. FÖLJER!

Välkommen - Vem du än är

I geografin skiljer inte mer än ett par mil mellan Finspång och Kimstad. I tankar och humanism skiljer det dock ljusår. Medan simklubben Korrugal i Finspång arbetar aktivt med att överbrygga olika kulturella klyftor och ger flyktingar en chans till en meningsfylld verksamhet samlas invånare i Kimstad, två mil bort, för protestmöten mot flyktingar med argument som ger ett eko från trettiotalets Tyskland.

En fördel är ändå att nivån på argumenten, som flyktingmotståndarna häver ur sig, är så låg och okunnig att en normalbegåvad snabbt inser att det största löjet drar kimstadsborna över sig själva. Ändå är det oroväckande att kommundelsrepresentanter från ett riksparti kan sjunka så lågt att de i nyhetsprogram kan påstå att flyktingar kan vi inte ta emot för de kastar ut soppåsar genom fönstren.

Nu invänder vän av ordning att ovanstående inte har med simning och idrott att göra. Var inte orolig. Det finns ingen risk att dessa kimstadsbor läser detta. De kan inte vara läskunniga. Men visst har detta med idrott att göra.

Två mil från Kimstad ligger Finspång och där driver SK Korrugal ett projekt som du kan läsa om i detta nummer. Korrugal visar på ett utmärkt sätt vad idrotten kan göra.

I några månader har idrotten gnällt, manifesterat och protesterat i 120 sekunder, med all rätt, för att den får höjda kostnader med omkring en halv miljard i samband med skattehöjn... förlåt, skatteomläggningen. Det hjälper inte. Regeringen är om inte skolös så skoningslös. Samtidigt har representanter för idrotten hävdat att pengarna måste fram eller annan kompensation till då idrotten gör så stor samhällsnytta. Så upp till bevis nu, idrott på alla nivåer. Gör som Korrugal i Finspång.

Visa den mångomtalade solidariteten. Demonstrera i handling samhällsnyttan. I så gott som varje kommun finns flyktingförläggningar. Gå dit i samarbete med invandrarmyndigheter och berätta om vad ni har att erbjuda. Bjud öppna famnen för alla som vill vara med. Ett välkommen gäller väl inte bara om vederbörande invandrare är bland de världsbästa i simning, boxning, fotboll eller bandy.

Med fler invandrare i våra föreningar berikas inte bara idrottslivet. Med fler invandrare i våra föreningar växer förståelsen för andra människors villkor och deras kultur. Även om vi vuxna inte klarar att ta till oss verkligheten av en mindre värld så finns i alla fall möjligheten att våra barn i föreningarna, utan krusiduller och falsk inställsamhet, accepterar de nya och låter dem komma med i idrottens mångomtalade gemenskap över gränserna. På så sätt kan nya generationer lära av de misstag vi vuxna gjort sedan historiens gryning.

Att det kan bli problem med språket tror jag inte på. Finns viljan fungerar också kommunikationen. Om idrotten inte tar chansen att visa sin vilja utan bara pratar är jag rädd för att den lilla höggljudda svulsten Kimstad växer och blir till något elakartad som tar död på resten.

Låt det inte gå så långt. Öppna idrottsfamnen. Lär ut och lär. Livet blir lättare då. Även bredvid bassängen. Låt fler få uppleva "Den blomstertid nu kommer ..."

Lars-Åke Lindqvist

SIMMA I TID!
RÄTT TID!

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

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



Ω OMEGA ELECTRONICS

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

Nu även kompletta grafiska lösningar i 4-färg och resultatservice mot sändande TV-bolag samt uthyrning av resultattavlor och tidtagningsutrustning.

IC CONTROL

Regeringsgatan 82 111 39 Stockholm Tel 08-11 85 85

Simmare!

Satsa på studier i kombination med träning
med hjälp av erfarna tränare
såsom Åke Hansson.

Här läser du in gymnasiekompetens på vår
3-åriga idrottslinje.

PITEDALENS
FOLKHÖGSKOLA
942 00 Älvsbyn
tel. 0929-101 73

TURISM & FRITID KRISTIANSTAD

SIMMA LUGNT!
VI FIXAR ALLT!

Vi kan ordna hela paket med logi, mat, träning mm i Degeberga eller Åhus-området.

Träning i forskarbassängen, 50 m i underbar natur med skyddat läge i bokskogsklädd ravin eller i Kantarellbadet strax intill havet med fantastisk, milslång sandstrand.
Ring Kristianstads Turistbyrå och tala med Inga-Britt Bengtsson tel. 044-13 53 35 eller 12 19 88.

Adressen är
Kristianstads Turistbyrå , Stora Torg
291 32 Kristianstad

VÄLKOMMEN TILL
NORDÖSTRA SKÅNE



Upptäck Landskrona!

- Simma snabbt på Citadellbadet

•

Idrottsläger och lägerskolor
i unik miljö vid kusten

Lägergård med 37 bäddar
Semesterby med 74 stugor

•

Närhet till fina anläggningar

•

Attraktiva prisnivåer

•

Förbindelser med Köpenhamn och Ven
Även planer, hallar mm.

FRITID
LANDSKRONA

Information: Fritid Landskrona Tel 0418-791 21
Turistbyrån Tel 0418- 169 80

CIJ-MEET 1990

Svenskar bäst i Luxemburg



Svenska juniorlandslaget nådde stora framgångar vid den storinternationella ungdomstävlingen CIJ-Meet i Luxemburg. För andra året i rad blev Sverige bästa nation i hård konkurrens, främst av Holland och Västtyskland. Årets upplaga hade lockat 14 nationer som tävlade om tre stora pokaler, bästa nation, bästa region som vanns av Stockholms simförbund och bästa klubb, där Team Malmö med Malmö KK, Limhamns SS och Malmö S klarade andraplatsen efter SG Elbe. Mastodonttävlingen arrangerades för 22:a gången med mer än 3000 försöksstarter och för det exotiska inslaget svarade Zimbabwe från Afrika.

Då Sverige på grund av för lite pengar i årets budget valt att avstå från 8-nationers fick i stället stommen till sommarens EJM-lag mäta sina krafter i denna tävling, vilket de också gjorde på ett storartat sätt.

Truppen bestod av 14 simmare och de två tränarna-ledarna Truls Plate från Kungälv och Sven-Bertil Mattson, Triton i Staffanstorp. Slutfacit blev imponerande med 35 finalplatser, 25 medaljer som fördelades på 11 guld, 6 silver och 8 brons.

Laget förberedde sig med en veckas läger i holländska Nijmegen tillsammans med Team Malmö, som skall ha ett stort tack för det fina arrangemanget. Förutom all träning hann laget besöka Amsterdam och ett tropiskt landskap, som var imponernade, i Arnhem. Redan under lägret kändes att alla var på gång med fina insatser i bassängen och en mycket fin sammanhållning i gänget.

Tävlingarna mjukstartade på fredagseftermiddagen med försök på 200 m medley och 100 m bröst samt direktfinal på 400 m fritt. Tävlingspasset startade kl 15.00 och var slut strax före halv tio och då hade man bland annat genomfört 30 finalheat på 400 m fritt.

16-års pojkarnas 400 m fritt vanns av Johan Bevinder med 4.12.53. Det var svenskt även på tredje plats där Jonas Brodin simmade in för Stockholms simförbund. Juniorlandslagets Lars Frölander blev åtta och Magnus Ohlsson tolva.

Louise Jöhncke tog en överlägsen seger i flickornas 14-årsklass på 400 m fritt med fina 4.26.83. Hon matchade de båda östtyskorna i 15-årsklassen men fick ge sig för de äldre flickorna i spurten. Therese Ekstrand såg till att det blev dubbla medaljer när hon tog bronset med 4.35.46. Malin Skaresson simmade in på elfte plats i 15-årsklassen.

Lördagens tävlingspass kommer sent att glömmas. Svenskarna anlände till badet vid 7.30 och från och med tävlingsstart 9.00, höll man på oavbrutet till 21.30. 15 timmar i en varm simhall krävde om inte annat en hel del vätska. Simmarna kunde dock åka tillbaka till hotellet och vila då bussar gick med jämna mellan rum fram och tillbaka.

Finalpasset inleddes med pojkarnas 200 m medley och Sverige hade två finalister i 17-årsklassen. Martin Svensson satte allt på ett kort med en kanonöppning, 28.7, på fjäril och 1.01.48 vid 100 m. Då var han mer än tre sekunder före fältets tvåa. Han fick betala något för den hårda öppningen men då hade han redan avgjort loppet. Sluttiden blev 2.14.04. Gustaf Johansson var i högsta grad med i medaljstriden men fick nöja sig med fjärdeplatsen.

I äldsta klassen, 18-19 år, vann utmanaren Bert-Ola Eriksson, Kalix, med tiden 2.10.95.

I bröstsimsfinalen över 100 m simmade Conny Wennberg upp sig från femte plats vid 50 meter till silvermedalj på tiden 1.09.49. Englands Nick Poole vann med 1.07.44.

Johan Bevinder var mycket nära att ta sin andra seger i finalen på 200 m fritt. Han blev slagen på de sista armtagen av Jens Reuthermann, Västtyskland. Johans tid blev 1.58.81. Jonas Brodin, som var i en klar ledning efter första hundra med 58.19, kroknade och blev sjua med 2.01.90.

I 17-årsklassen missade Peter Martinsson finalen med några tiondelar. I stället klev Thomas Häggström, Stockholms simförbund, fram och tog brons med 1.59.44.

Martin Svensson missade starten helt i finalen på 100 m rygg och låg sist vid vändningen. Han kom sedan mycket starkt den andra halvan och klarade bronset med 1.02.02.

Klubbkamraten från Jönköping Zsolt Hegmegi simmade i 16-årsklassen. Han tog kommandot direkt och höll ledningen genom hela loppet. Hans klara segertid blev 1.01.46. I äldsta pojkklassen tog Tritons Kent Asp silvermedaljen med 1.02.59.

Ett av tävlingens mest uppmärksammade resultat presterade Turkiets 14-årige Derga Buyukuncus då han vann 100 m rygg på 1.00.54 i yngsta klassen.

Vid lördagens avslutande final på 200 m



fjäril och söndagens inledande på halva sträckan. visade juniorlandslagskaptenen Gustav Johansson att han stod i en klass för sig med väldisponerade simningar på 2.09.50 respektive 58.59.

Ola Söderholm var med i tätstriden på båda sträckorna. Han tog bronset på 200 m och fjärdeplatsen på 100 m. Lars Frölander simmade in på 8:e plats i 16-årsfinalen med 1.02.13.

Conny Wennberg tog sin andra silvermedalj på 200 m bröst med tiden 2.30.23. I försöken gick han för första gången under 2.30 med 2.29.36. Martin Svensson fick med sig en medalj av varje valör när han slutligen simmade för silver på 200 m rygg med 2.14.09. Västtysken Lars Kalenka vann på 2.07.99. Han var EJM-vinnare redan för två år sedan.

Zsolt Hegmegi använde sig av samma vinnartaktik som på 100 m, ledning från start till mål. Tiden blev 2.14.84. I yngsta pojkklassen tog Malmös Tobias Eldh bronset med 2.27.7. Vann gjorde den omöjlige turken på 2.13.23!

Tävlingarna avslutades med 100 m fritt som gick i hela 54 försöksheat. Stockholms simförbund fick stå för de svenska pojkmedaljerna. Thomas Häggström vann 17-årsklassen på 54.58. Peter Martinsson hade inte marginalerna på sin sida när han missade finalen igen, denna gång med två hundradelar.

I 16-årsklassen försvarade Klas Lindfors sin seger från förra året med 54.42. Lars Frölander blev fyra och Johan Bevinder femma.

Sveriges duktiga 14-årsflickor inledde lördagsfinalerna på bästa möjliga sätt. Det blev dubbelseger på 200 m medley. Malin Strömberg vann med 2.25.62, vilket var nytt rekord för tävlingen. Mikaela Laurén tog andraplatsen med 2.26.68, även det under det gamla rekordet. Seger blev det också för Ulrika Jardfelt, 16 år och Stockholms simförbund med 2.24.43. I yngsta klassen, 12 år och yngre, tog Stockholms Camilla Pettersson silvret med 2.36.45.

I flickornas 16.årsklass höll sig Stockholmssimmarna framme igen. Anna-Bella Hakala vann 100 m bröst med 1.17.01 och Annika Remaeus tog bronset med 1.18.60.

Louise Jöhncke gjorde imponerande simningar i 14-årsklassens frisim. I försöken simmade hon över åldersgränsen och hon lovade att ta revansch på östtyskorna på 200 m. Och Louise vann hela försökstävlingen klart på utmärkta 2.07.98. De ett år äldre östtyskorna fick släppa på tredje längden där Louise avgjorde. Hennes sluttid var givetvis nytt rekord och hon pressade den något i finalen till lovande 2.06.85. Tvåa blev Malmös Magdalena Schultz med 2.10.91 och trea i mål var Therese Ekstrand men eltidtagningen strejkade på hennes bana och en engelska kallades till bronsplatsen på prispallen. Den svenska landslagsledningen kontrollerade genast med tävlingsledningen och det visade sig att det inte fanns någon tid alls på Therese. Efter en stunds överläggningar kom tävlingsledaren tillbaka och meddelade oss att Therese nått en tid 5 hundradelar sämre än engelskan.

Malin Skaresson tog sig till final i 15-årsklassen med 2.13.20, men valde att avstå för att koncentrera sig på fjärilen.

På 100 m rygg blev det svenska medaljer till Malmös Magdalena Schultz, silver på 1.10.92 och Stockholms Ulrika Jardfelt, brons på 1.09.89. På 200 m fjäril var det dags för den tredje svenskan att slå rekord. Mikaela Laurén krossade den gamla tiden när hon segrade på 2.20.99. Även Malin Strömberg var klart under det gamla rekordet på bronsplatsen med 2.23.00.

Malin Skaresson laddade ordentligt inför 200 m fjäril och lyckades ta bronset med 2.24.93. På 200 m bröst i 16-årsklassen tog Anna-Bella Hakala sin andra seger med tiden 2.43.84.

När det var dags för duktiga svenska "fjärilstjejer" på 100 m var det bara frågan om hur mycket det gamla rekordet skulle putsas med. Malin Strömberg var klart under i försöken med 1.04.28 och imponerade med ett av toppresultaten i finalen. Simrishamnstjejen öppnade på 30.40 och gick hem på 32.97 vilket var i särklass. Sluttiden blev 1.03.37. Mikaela såg till att det blev dubbelseger igen med 1.06.60.

Malin Skaresson tog sitt andra brons med 1.06.46. Det klarade också Stockholms Ulrika Jardfelt med sina 1.06.52. Stockholmspolisens Emilie Kierkegaard tog också en tredjeplats när hon i 12-årsklassen simmade i mål på 1.11.92.

På 200 m rygg var det åter dags för Magdalena Schultz somtog andraplatsen med 2.32.5. Stockholms Camilla Pettersson tog bronset i yngsta klassen med 2.37.27.

Louise Jöhncke avslutade frisims-dominansen i 14-årsklassen med en klar seger och ny rekordtid, 59.10 på 100 m fritt. Malin Strömberg tog bronset med 1.00.95 och "Mickan" slutade åtta med 1.02.49 efter 1.01.82 i försöken. Ulrika Jardfelt var framgångsrik i Luxenburg och tog åter en bronsmedalj med 1.00.62 men fick släppa Karin Ridderstolpe före sig på 1.00.50.

De svenska juniorsimmarna gjorde allt igenom ett storartat intryck såväl i som bredvid bassängen. Stommen inför sommarens EJM ser lovande ut även om det krävs ordentliga lyft för att vara med i toppstriden i franska Dunquerque.

Tävlingarnas mest exotiska inslag svarade Zimbabwe för och de gjorde en mycket bra tävling när de blev fyra i nationskampen. De tog en hel del medaljer. Mest imponerade 14-årige Ivor Le Roux, som vann 200 m fritt på 2.00.47 och blev tvåa på 100 m med 55.74, slagen av Turkiets Derga Buyukuncus 55.16.

Östtyskland kom med en dryg handfull simmare och dominerade inte alls som tidigare år. Kanske har händelserna i hemlandet redan påverkat simningen.

Det finns många lovande ungdomssimmare i Sverige och det är verkligen tråkigt att det inte finns möjlighet att matcha dem så som de flesta av Sveriges konkurrenter i övriga Europa gör. Vid samtal med flera ledare vid tävlingarna fick svenskarna veta att de saknades vid de traditionella 7- och 8-nationers för ungdom.

Det är lätt att bli avundsjuk när andra länders satsningar kommer på tal. Sverige har haft möjlighet att erbjuda 14 ungdomar landslagsuppdrag under våren. Holland, Västtyskland, England, Italien, Spanien med flera har haft fler än 100 simmare ute på landslagsuppdrag.

Svensk simning är som bredast i åldrarna 10-15 år och i dessa åldrar måste så många som möjligt stimuleras för att orka fortsätta en satsning mot senioreliten. De flesta känner till vilket enormt lyft det är att "få dra på landslagsdressen" både för simmare, tränare, ledare och hela klubben.

I svensk simning måste alla hjälpas åt att skaffa fram resurser för en vettig landslagssatsning från ungdom till senior. Då lyfts hela simningen. Det blir lättare att rekrytera, skaffa sponsorer och det bör också bli större utrymme i massmedierna.

Det går inte att fortsätta strypa morötterna för ungdomarna och samtidigt tro på progressivitet för seniorlandslaget.

Sven-Bertil Mattsson
EJM-ansvarig

Kvalificeringsnormer för VM i Perth, Australien, januari 1991.

Simkommittén har bestämt att kvaltiderna för VM skall baseras på 1989 års världsstatistik. En lista har iordningställts med två simmare i varje gren från varje land. Den då erhållna 12:e tiden gäller för kvalificering. Tiderna skall uppnås under Team-SM i november 1990. Endast individuella tider uppnådda i finaler godkänns.

Då SK:s budget för närvarande endast tillåter ett deltagarantal till VM på maximalt 14 simmare kommer en slutgiltig uttagning att ske bland de som har klarat kvaltiderna. Högst rankade simmare blir uttagna.

För eventuellt deltagande i lagkapper gäller att de angivna tiderna, som är de åttonde tiderna i världen under 1989, skall nås på individuella starter i finaler. Tiderna kommer att reduceras med 3x6 tiondelar av en sekund. Den då erhållna sammanlagda tiden av de fyra bästa simmarna skall vara under gällande kvaltid för att en eventuell uttagning skall kunna ske. Frågan om eventuell lagkappsreserv kommer att diskuteras när truppen är nominerad.

För att undvika alla möjligheter till missuppfattning meddelas att inga marginaler på de uppsatta tiderna kommer att medges. Inte heller kommer kvaltider uppnådda före eller efter Team-SM att godkännas.

Skulle någon simmare under sommaren vid upprepade tillfällen uppnå anmärkningsvärda resultat kan SK tänkas göra förhandsnominering.

SK har för avsikt att snarast ta ut en VM-träningsgrupp för speciell satsning. Det är obligatoriskt med träningsrapportering för att få tillhöra den gruppen. Gruppen kommer att revideras i samband med Europacupen i Rom.

Bifogade kvaltider baserade på 12:e tid med två simmare från varje land per gren för idividuell start, samt 8:e tid för lagkapp.

Simkommittén har nominerat Sven-Arne Selling och Greg Conell som tränare för VM i januari 1991. Sven-Arne och Greg kommer att tillsammans med manager Lars-Eric Paulsson ansvara för VM-förberedelser och träning vid veckoslutsläger och det träningsläger som föregår VM.

Truppen beräknas resa till Australien redan den 16 december för träning och acklimatisering. Eventuella kompletteringar av tränare kommer att ske när truppstorleken fastställts.

Lars-Eric Paulsson, Simkommittén

GREN		DAMER	HERRAR
Frisim	50 m	26.03	23.06
	100 m	56.79	50.46
	200 m	2.01.66	1.50.23
	400 m	4.14.65	3.53.06
	800 m	8.45.02	
	1500 m		15.23.73
Rygg	100 m	1.03.64	57.06
	200 m	2.15.50	2.02.75
Bröst	100 m	1.11.15	1.02.88
	200 m	2.32.19	2.16.90
Fjäril	100 m	1.01.57	54.56
	200 m	2.13.97	2.01.05
Medley	200 m	2.17.93	2.04.14
	400 m	4.51.34	4.23.96
Frisim	4x100	3.47.47	3.22.39
	4x200	8.16.29	7.25.19
Medley	4x100	4.13.45	3.44.14

Svenska rekord: 25 m bana

Linda Olofsson:
50 m fjäril 28.23
50 m rygg 30.61
Vid Norrländska mästerskapen i Umeå
Dessutom:25.94(50 fr)
56.49 (100 fr)

MISSA INTE!

Ta vara på tillfället!

Vänta inte - Lev idag!

Tränarkonferens på Bosön 15-16 sept. -90

Ur programmet:
* Rein Haljand presenterar resultatet av tester på svenska simmare.
* Undersökningsresultat redovisas från:
  Näringsfysiologi
  Skadeundersökning
* Mysig samvaro med hemlig gäst

TYSK TRÄNARE SÖKER JOBB!

Roland Nickel i Moers, Västtyskland, söker genom Simsport jobb i Sverige. Han skriver bland annat följande och vill ha svar på engelska eller tyska:

"I am an international experienced professionel swimming coach and I am looking for a coaching position in Sweden."

Svara till: Roland Nickel
Kohlenhucker Weg 199
4130 MOERS 3, Västtyskland
eller ring: 00949-2841 731 12

LANDSKAPSMATCH -90 Skåne-Småland-Stockholm

Årets prestigefyllda landskapsmatch mellan Sveriges tre bästa Sum-Simdistrikt avgjordes i Växjö. Skåne vann för tredje gången i rad.

Som vanligt var det jämnt mellan Skåne och Stockholm, 219 poäng mot 211. Hemmalaget Småland slutade på 162 poäng.

För skåningarna gäller det att inte slå sig till ro för Stockholm har en mycket offensiv och positiv satsning mot framtida stordåd på gång och Smålänningarna lät ju höra av sig redan i höstens Sum-Sim där Växjö SS blev bästa klubb.

Det vimlade av ungdomslandslagssimmare och säkert blivande sådana i bassängen.

I yngsta flickklassen, 13 år, tog Skåne tre segrar genom i tur och ordning Susanne Thörn, 100 m fritt 1.03.19, Angela Fox, 100 m bröst 1.20.22 och Linda Strandberg, 100 m rygg 1.09.64. Fjärilen vanns av Smålands Karolina Ydermark på 1.09.48.

I mellanklassen, 14 år, delade Skåne och Stockholm på vinsterna. Malin Strömberg från Simrishamn i Skåne vann 100 m bröst, 1.17.73 och 100 m fjäril på 1.04.57 medan Louise Jöhncke vann 100 m fritt på 1.00.11 och Mikaela Laurén 100 m rygg med 1.09.30.

Äldsta klassen, 15.16 år blev Stockholms med tre förstaplatser. Karin Ridderstolpe vann 100 m fritt på 59.35, Ulrika Jardfelt 100 m rygg på 1.06.45 och Malin Skaresson 100 m fjäril på 1.05.56. Bröstsimmet vanns av skåneflickan Gisela Brunmar på 1.15.43.

Pojkarnas yngsta klass var 14-åringarna och Skånes Jens Magnusson överraskade med två fina segrar på 100 m bröst, 1.14.05 och 100 m fjäril, 1.03.62. Småland tog hem 100 m fritt genom Ola Johanssons 57.05 och Daniel Karlsson, Stockholm, vann 100 m rygg på 1.05.77.

Hemmalagets starkaste klass var 15-års pojkar med dubbelseger till Robert Dolama på 100 m fjäril, 1.00.27 och 100 m rygg, 1.03.09. Tor Möller vann bröstsimmet på 1.08.95. Frisimmet vanns av Conny Mattsson, Stockholm på 57.35.

Pojkarnas äldsta klass, 16-17 år, inleddes med skåneseger genom Peter Martinsson på 100 m fritt, 53.55. Sedan följde tre raka stockholmssegrar genom Conny Wennberg, 100 m bröst 1.09.47, Emil Alm, 100 m rygg 1.01.21 och gustaf Johansson, 100 m fjäril 59.03.

I lagkapperna delade Stockholm och Skåne segrarna med två vardera.

Sven-Bertil Mattsson

Fick simhall i huvudet flyttar till USA

Kungälvs och landslagets Anna-Karin Persson var bara några centimeter från att skadas allvarligt när delar av taket till simhallen i Kungälv rasade in. Kungälvssimmarna med Anna-Karin i täten hade just avslutat en del av träningen och hämtade andan vid bassängkanten. Då rasade järnbalkar, gipsplattor och glasfiberisolering ner från taket i bassängen.

Anna-Karin som just skulle starta fick en del lättare skråmor på benet. Hennes simkompis Torbjörn Karlsson fick bråte över armen och skadades samtidigt som glasfiberdammet yrde i simhallen.

- Jag skulle precis ge mig iväg ut i bassängen när jag hörde ett rop och stannade upp. Jag lyfte händerna över huvudet och plötsligt låg massor av bråte över den del av bassängen där vi stod. Jag blev rädd och kröp ihop. Först trodde jag det var en dröm och sedan hoppade vi upp ur vattnet. Alla verkade så överraskade och jag fattade inte först vad som hänt. Sedan blev jag rädd, berättade en chockad Anna-Karin en stund efteråt när hon fått klart för sig vad som kunde ha hänt.

De ansvariga för simhallen hade ingen förklaring till det inträffade och undersökning pågår. Tills vidare håller simhallen stängd.

Kungälssimmarna blev utan träningsmöjligheter på hemmaplan och dagarna efter olyckan tränade de på olika håll i göteborgstrakten. Detta ställde givetvis till med en hel del problem.

- Ja, träningen har blivit lidande. Därför tog jag chansen i samband med lägret i Kanada att direkt efter tävlingen i Vancouver åka till Phoenix i Arizona, USA, för att träna där. Eva Nyberg och Therese Lundin



har ju varit där och de tycker att det har varit bra. Därför tog jag också chansen. Tack vare en husfirma i Falun fick jag den ekonomiska hjälp som behövdes. Sedan skall jag bestämma mig hur jag skall göra i framtiden. Där är vädret sådant att de tränar ute. I Kungälv vet jag inte hur det blir till hösten. Vi kan ju inte gärna simma med hjälm.

Kungälvs simhall har haft många problem. Bassängen har satt sig och varit stängd i omgångar för reparationer. Någon förklaring till olyckan finns inte ännu.

Det är det fjärde simhallstaket som inte håller. Tidigare har simhallarna i Sundsvall, Umeå och Göteborg råkat ut för liknande händelser.

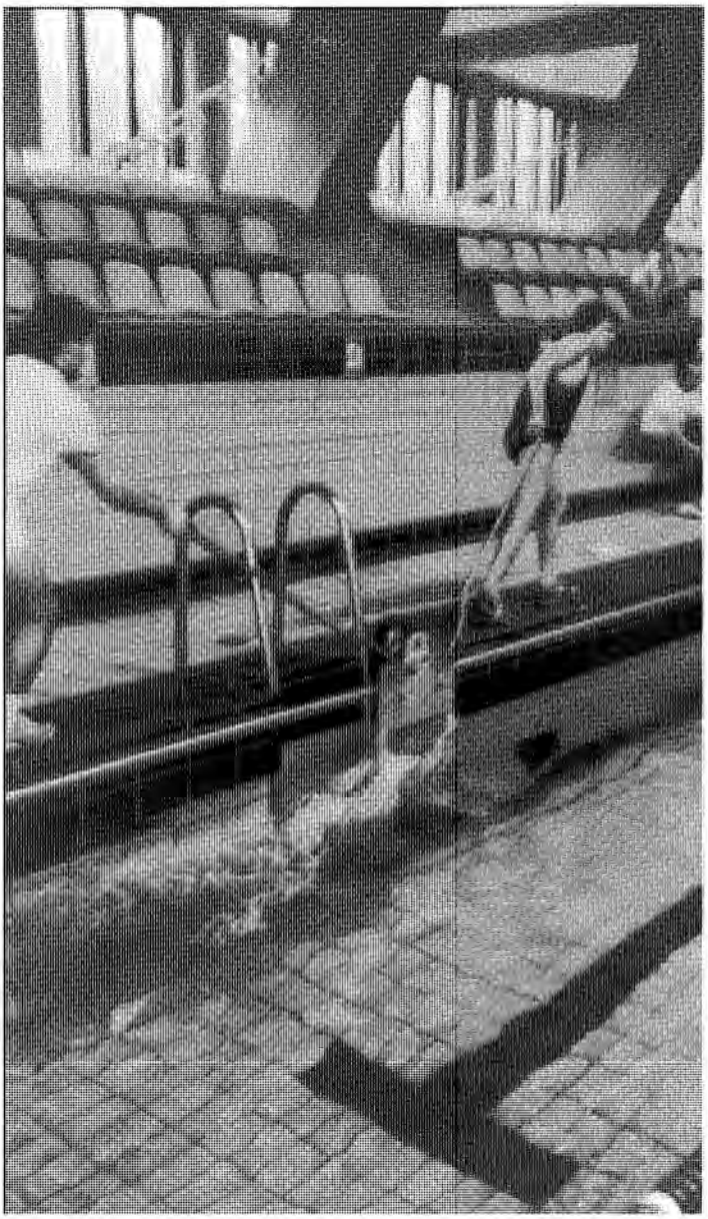
APRIL IN TALLINN

Först som sist: "Det är inte lätt att vara est ... men det är balt! Fast ändå, att vara simmare i Estland och framför allt i Tallinn är nog inte så dumt ändå. Man har där en 50:a inomhus med åtta banor som klubben Kalev med 3000 medlemmar disponerar från 6 på morgonen till 9 på kvällen då allmänheten släpps in. Den är kanske inte så ögonfägnande men duger gott, inte minst för att det är i den anläggningen som man har sin berömda testanläggning. Det är professor Rein Haljand som basar över den och vi, Anders Holmertz och jag, hade några dagar i april förmånen och glädjen att vistas där för intressanta tester av bland annat starter och vändningar.

Efter 50 minuters flygning från Arlanda inklusive en snabblunch, landade vi på Tallinn International Airport. Landningsbanan var dock inte speciellt internationell. Nej, den liknade mer en dålig svensk landsväg med oljegrus. Bredvid "landsvägen" låg en liten bussterminal som troligen skulle föreställa en flygdito.

Rein och Ivar Stukolkin, OS-silver på 400 m fritt i Moskva 1980, mötte oss och vi for direkt till simhallen för att inleda vår vistelse i öst med en presskonferens.

TV, radio och tidningar var där och via tolkning från engelska till estniska höll vi låda så gott det nu gick. Vi fick då reda på att det var 52 år sedan som Arne Borg var i landet för att lära ut simning på elitnivå.



Det behövs mycket folk för att sköta all testutrustning.

Nu var det alltså vår tur att åka dit för att om möjligt få lite lärdom på högsta nivå av dem, vilket tydligen var en stor sak för våra värdar.

Efter presskonferensen inledde vi testerna som skulle hålla på i tre dagar. Vi filmade såväl starter som vändningar och ett 200 m lopp i bra fart för att få simtekniken dokumenterad.

Sedan upplevde vi en del av Tallinn. Det började med en två timmar lång middag. Ja, så lång tid tar det att äta ute i Estland. Vi åt såväl lunch som middag på "krogen" så det gick som ni förstår åt en hel del tid till detta. Förresten var det inte bara att knalla in och bänka sig.

Dörrarna var alltid låsta så vi fick vackert knacka på för att se om vaktmästaren tyckte vi skulle vara välkomna. Det fungerade alla gångerna. Salladsbricka, soppa, varmrätt, efterrätt och kaffe var den ständiga uppläggningen.

En poäng i sammanhanget var att ett av matställena hette Piritta. Ja så hette hela området runt omkring vilket också inkluderade den flod som rann ut i Finska viken. Eller heter den kanske Estniska viken på den sidan? Det fanns också en utbombad och utbränd kyrkoruin där och Piritta, ja det är Den Helig Birgitta, som gett namn åt detta. Hon hade en gång mycket stor betydelse för landets religiösa utveckling. Kyrkan hade dessutom stora egendomar i landet, som en gång lydde under den svenska kronan.

Dagen avslutades med inkvartering på Hotel Sport vilket är lika med OS-byn för seglarfolket vid 1980 års Olympiska Spel. Där fanns förutom idrottsministeriet, ett idrottsuniversitet samt speciella skolor för olika idrotter lika våra svenska simcentra. Simningen var också representerad där och det fanns en 6-banors 25:a i anslutning till hotellet där idrottsmännen bodde.

Testanläggningen i simhallen bestod av tre fasta takkameror som täckte hela bassängen, två rörliga kameror på bassängkanten samt en rörlig kamera under vattnet. Allt som gjordes filmades alltså för att sedan köras in i en speciell dator med program för utvärdering.

Förutom själva bilderna som togs klockades alla moment och det gjordes mätningar av bland annat tempo, frekvens, längd på tag, fart i start, hastighet i glidmomenten, tid första 10 meter, tid sista 10 meter o s v.

I datorn kunde man dessutom simulera ändringar i tekniken och beräkna tidsvinster.

Vi jobbade mest med starter och vändningar och det fanns en hel del intressanta detaljer att arbeta vidare med i framtiden. en del jobbade vi med redan där för att Anders skulle kunna se och känna hur olika typer av starter och vändningar fungerade. Alltså filmning av några moment och sedan direkt upp för kontroll av bilderna. Fem man sysselsattes tillsammans med några som jobbade med datorprogrammet.

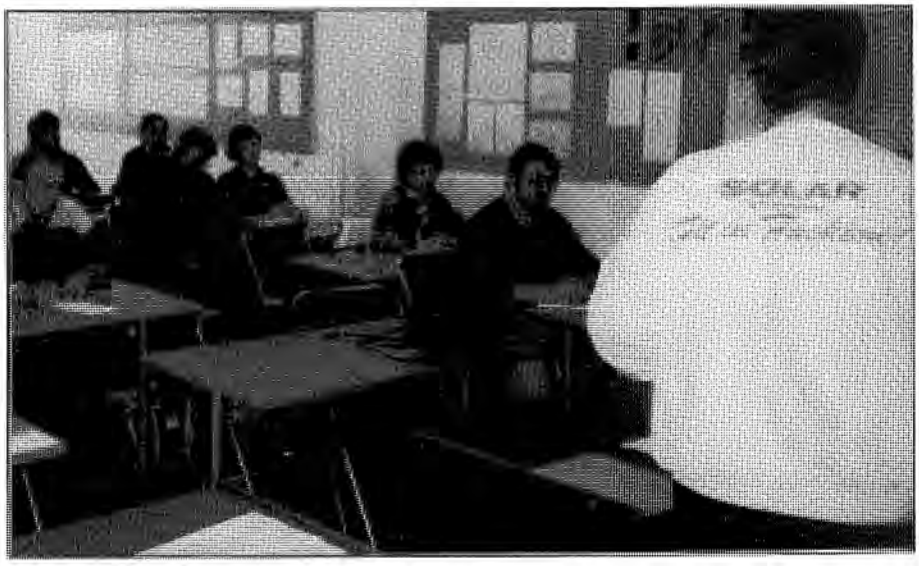
Allt var mycket intressant och Simförbundets simkommitté kommer att arbeta vidare med Rein Haljand och hans forskargrupp. De kommer till Norrköping och SM i sommar. Alla finaler skall då filmas och varje simmare kommer att få en utvärdering lika den som vi nu gjorde på plats i Tallin. Dock kan ingen undervattensfilmning göras i Norrköping. för övrigt blir det samma filmning som gjordes på EM i Bonn förra sommaren.

Undervistelsen i Estland tränade vi också tre pass och undertecknad höll ett föredrag om "vår simning" vid deras tränarkonferens på Hotel Sport. De har många konferenser varje år och de ryska simmarna är också flitiga gäster hos Rein då de vid läger på 2-3 veckor såväl tränar som testar.

Sven-Arne Selling
Text o foto



Anders Holmertz fick många tips om sin simning.



Sven-Arne Selling berättade om svensk simning för ryska tränare.

OM WORLD CUP I DESENZANO

För en simfantast som undertecknad är det en njutning på allra högsta nivå att få åka till Italien med ett gäng som hade en så underbar inställning till simningen och uppträdde på ett så utmärkt sätt.

Startfältet i Italien var väl inte riktigt lika starkt som i de föregående tävlingarna, men trots allt var många världsstjärnor med.

Linda Olofssons seger på 50 m frisim visar att vi här har ett ämne till "bus-tjej", som jag tror kan bli något riktigt stort - med lämplig matchning.

Maria Olsson var likaså en stor glad överaskning. Ett verkligt råämne enligt min uppfattning.

Göran Titus, visade om igen att han håller hög internationell klass på 50 och 100 m. Med den vid det här laget enorma rutin, som Göran bör ha både med sin egen kropp och internationella finaler, borde det väl gå att hitta en specifik "Göranmix" av träning och tävlingar, som gör att han kan nå internationella prispallar?

Militärerna Joakim Holmqvist och Håkan Karlsson, visade också att de bör ha chansen att nå internationella framgångar. Inställningen och ilskan över missade hundradelar/finalplatser visar att det mera var dagsformen än simskickligheten, som, gjorde att de inte kom längre fram i Italien.

Den bekanta diskussionen om mängden träning, som behövs, fanns naturligtvis även denna gång - eftersom det visade sig att vi återigen hamnade avsevärt längre ner i prislistorna när distanserna blev längre än 50 och 100 m.



Linda Olofsson överts på prispallen efter 50 m fritt.

Inställningen verkar dock riktig hos alla - även om mängden träning, som varje individ just nu är mottaglig för, torde variera kraftigt.

Jag tror att simmare med den inställningen, som visades av dessa Italienresenärer, har alla chanser att bli internationellt gångbara. Vägen dit tror jag dock kan skifta mycket - men hårt arbete inser nog alla att det krävs.

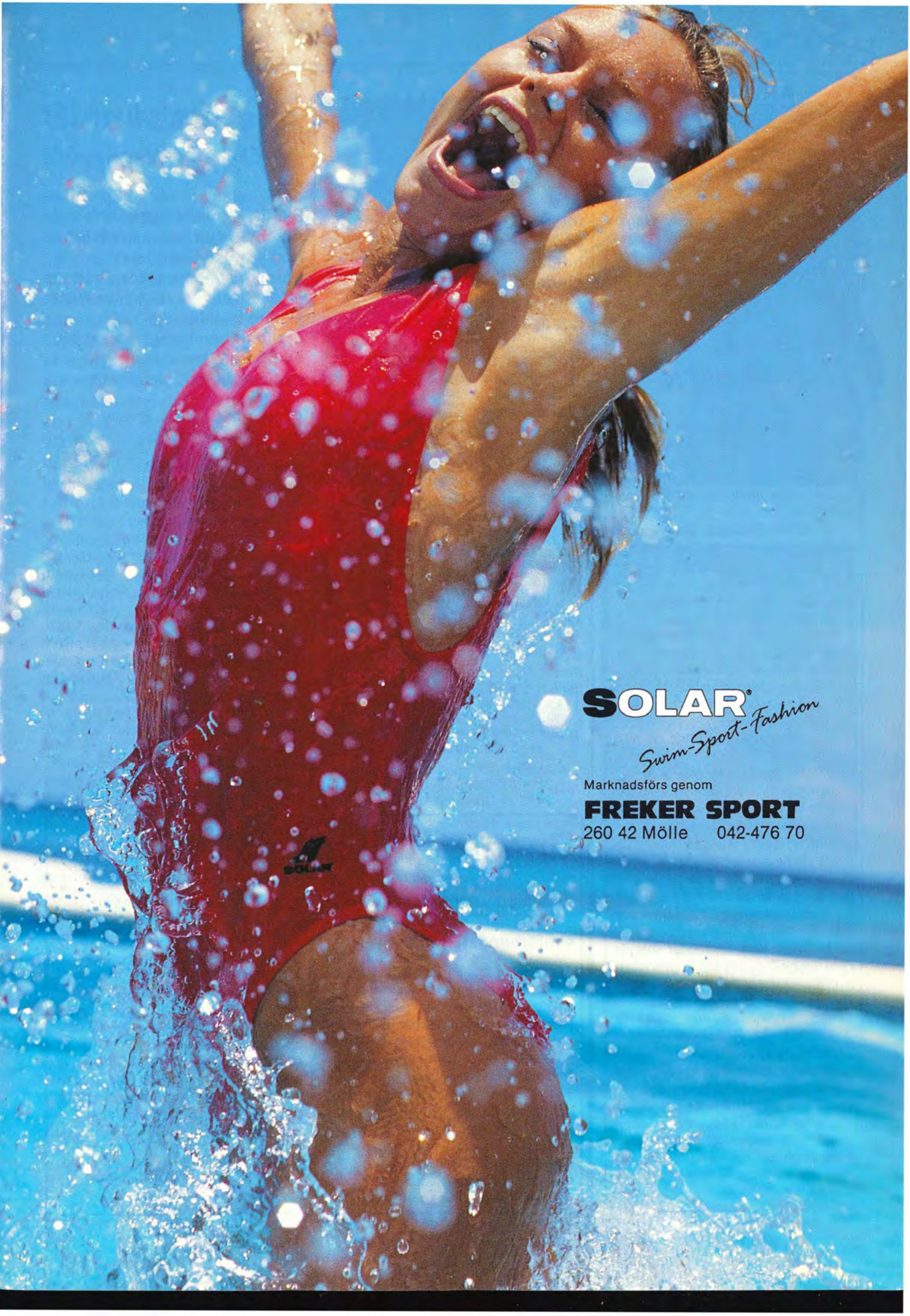
Christer Junefelt



Håkan Karlsson och delvis skymd Joakim Holmqvist



Göran Titus


SOLAR®
Swim-Sport-Fashion
Marknadsförs genom
FREKER SPORT
260 42 Mölle 042-476 70

ÄNTLIGEN!

Det tog några år men nu har rörmokaren löst proppen och vi har åter fått vatten i duschen. Så välkomna alla ni som ringt, tyngt brevbärarryggen och demonstrerat på gator och torg för att inte tala om alla graffitimålare som förskönat betongen runt landet. Nu är "Hört i duschen" tillbaka efter några år i röret. Vi väjer inte för något så välkomna.



HÖRT I DUSCHEN

... att FINA-medlemmen Gunnar Werner, som ofta anlitas som tävlingsledare, diskades för avsiktlig tjuvstart vid tävlingar i masters i Oslo
... att han dessutom blev 60 år 15 maj GRATTIS
... att SSTF, Sveriges SimTränares Förening, efter de vällovliga planerna på pånyttfödelse i Borås i höstas, inte finns längre.
.. att SSTF skall organiseras om
... att ingen vill ta i det
... att bröllopsfotografen i Borlänge inte hade någon film i kameran när Johansson/Furuhed blev ett
... att bröllopsfotografen i Helsingborg för Lejdström/Åberg förhoppningsvis har film i sin
... att vattenpolon skall börja om från början ... igen
... att Lars Fjärrstad tar över ... igen
... att det visst finns simhopp i Sverige
... att konstsimmarna hade en höjdarföreställning i Herrljunga.
.. att simmarna i Kungälv måste ha hjälm när de simmar inomhus
... att det var minst en lös skruv som gjorde att delar av taket ramlade in
... att skruven tidigare satt i taket och inte i huvudet på kommunansvariga
... att förbundets sponsorer inte är med längre.
.. att närliggande organisationen Svenska Livräddningssällskapet - Simfrämjandet, SLS, bytt namn till SVENSKA LIVRÄDDNINGSSÄLLSKAPET SLS
... att deras årsmöte på Stadshotellet i Södertälje gick hett till
... att simningens förbundskaptensfråga drar ut på tiden
... att flera känner sig kallade men ingen är utvald ... att detta var läget 15 maj ... att vi hörs igen efter sommaren och då har vi hört att ...

FONDERINGAR

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

I samband med deras bröllop instiftades fonden och idag är det en del av avkastningen som delas ut som stipendie. Ann och Glen är verksamma i Japan där de har simskolor, skriver simböcker och har egna TV-program om simning.

De ordnar också uppvisningar tillsammans med simmare som Matt Biondi och Rowdy Gaines på simanläggningarna i Japan och på Hawaii.

För att komma ifråga för stipendiet gäller att den föreslagna skall vara junior eller yngre och befinna sig på gränsen till seniorlandslaget och med hjälp av stipendiet kan ta det sista avgörande steget.

Christer Wallin var 1987 den förste stipendiaten. 1988 utsågs Anna-Karin Persson och förra året Anders Kroon. Det har gått bra för alla tre.

I år är det dags för en flicka.

Förslag på stipendiater skall skickas till
Lars Linder,
Bergsjövägen 18,
415 21 Göteborg.

Älvsbyn
Pärla i norr

Pitedalens folkhögskola i Älvsbyn, strax norr om Piteå i Norrland, är Sveriges nordligaste simcentra. Tränare är Åke Hansson och nu satsar skolan framför allt utbildningsmässigt, för att bli ett bättre alternativ till sydligare utbildningscentra.

Från i höst planerar Pitedalens folkhögskola 3-åriga linjer som ger full behörighet till universitetsstudier. För att få ut mesta möjliga av simträningen läses de 3-åriga linjerna under fyra år. På så sätt ges mer tid till simträning.

De praktiska linjerna drivs i samarbete med näringslivet i Älvsbyn så att de tratekniska ämnena erbjuder praktik på Älvsby hus och vårdlinjen samarbetar med landstinget. Dessutom finns flera specialkurser på skolan.

Simcentrat i Älvsbyn ger verkligen skäl för namnet då eleverna bor på skolan i trevliga lägenheter. Simhallen med gott om träningstider finns på bara några minuters väg.

Linda Olofsson är ett bra bevis på vad skolan klarar resultatmässigt. Förutom ett par svenska rekord vid senaste Norrländska mästerskapen, simmade hon fort också i andra lopp. (Se annan plats i tidningen).

Engelsk tränare söker jobb

Vi fick ett brev från Island där Conrad Cawley är verksam som tränare och förbundsdirektör för Isländska simförbundet. Han skriver ...

At present I am the full time National coach and Director of swimming for Iceland. I have held this position for 2 years and now (from September 1990) seek a similar position with a National Federation or a swimming club with National team swimmers.

I have 15 years experience of swimming coaching ranging from running age group programmes through to senior (Olympic Games) standard, also many years experience directing swimming including planning of National team programme, organising and running coach education programmes of all levels.

I am 36 years of age, married with 3 children, I am a British subject and I coached in the UK prior to my appointment in Iceland.

I would appreciate your federation passing this information on to any interested parties. A full CV is available on request. My contact address is:

Conrad Cawley
Alftaholar 6
111 Reykjavik
Island

SM i konstsim

Storseger för Virpi i solo

Vid de tjugonde Svenska Mästerskapen i konstsim fanns det en klart lysande stjärna, Virpi Joki-Hollanti, S 02. Redan i figurtävlingen visade Virpi säkerhet och styrka. Hennes musiksimning i solo var artistisk välkomponerad och det tekniska utförandet ingav respekt. Dessutom hade Virpi en härlig utstrålning, som gav henne SM-tecknet med 10 poäng till godo på förra klubbkamraten Karin Lobenius, Fagersta SK.



Fagerstas segrande lag i par överst på pallen

I solo var 28 flickor anmälda, det högsta antalet på flera år. Samtliga finalister presterade resultat som var väl godkända medan övriga har en bit kvar till toppoängen.

Även i par hade deltagarantalet ökat väsentligt. Här segrade fagerstaparet Anna Claesson/Karin Lobenius, bägge medaljörer även i solo med Borlänges Nina Holpers/Marika Landström och Heidi Kolehmainen/Pernilla Oldentoft, S 02, som övriga medaljörer. Det var segrarparets jämnhet i figurerna som främst avgjorde medaljfördelningen mellan dessa tre par, som fick över 8,0 för såväl tekniskt som artistiskt utförande. I par finns det även en god återväxt som har har en längre eller kortare väg fram till topplaceringar.

I tävlingen för lag var standarden mer ojämn än i övriga grenar. S 02 lag I segrade på 156,96 poäng närmast följt av Borlänge SS och Ludvika SS. De sex S 02-flickornas lag var artistiskt så välkomponerat att domarna belönade det med 8,5-8,6 medan utförandet gav dem 8,4 i medeltal.

Figurtävlingen var av god klass med 18 flickor över 66 poäng, som är stipulationen för SSF guldmärke. Samtliga övriga deltagare nådde silvermärkesstipulationen.



Virpi Joki-Hollanti

Bästa SM-förening blev S 02 närmast följd av Fagersta SS och Borlänge SS. S 02 är den enda simklubb som under ett flertal år erhållit SM-poäng i SSF samtliga tävlingsdiscipliner och därigenom uppfyllt förbundets 80-talskrav, "Simning åt alla enligt vars och ens behov". En honnör för S 02.

Bedömningen vid detta SM var av god kvalitet och Konstsimklubben Amfritite i Herrljunga, som stod för arrangemangen, hade en bra utbildad funktionärsstab och kunde genom lokal sponsor såväl subventionera en kamratmåltid som utdela hederspriser till medaljörerna.

Jrp

NY PLANERING

Redan 15 februari nästa år kommer Simförbundets anvisningar ut gällande tävlingsplanering för 1992.

Då meddelas tider för olika förbundsarrangemang, nationella och internationella, som mästerskap och DM-rekommendationer.

Den 15 maj 1991 skall distrikten till förbundet lämna tidpunkt för tävlingar som berör tre eller flera distrikt.

Den 1 juli 1991 kommer så en komplett kalender avseende 1992 att skickas ut. Detta innebär att distriktens planeringskonferenser måste hållas på våren 1991.

KK SÖKER

Konstsimkommittén söker arrangörer för SM och riksfinal 1991.

Ansökan om att få arrangera mästerskap skall vara konstsimkommittén tillhanda senast 1 augusti 1990 och skickas till:

Britt Karlsson
Furutåvägen 50 B
352 54 Växjö

HUD OCH HÅR I SOL OCH KLOR

Det är nu som kroppen får mest stryk. Först bränns huden av stekande solstrålar. Sedan läggs den i blöt i saltvatten eller i bassängens klorblandade. Så upp igen för att torkas av samma brännande solstålar. Det lätta, luftiga naturligt fallande hårsvallet dränks i samma vatten. Som på en genomdränkt katt hänger det klistrat runt ansiktet för att torka i solen. Så i igen och proceduren upprepas. Instängt i badmössan under träningspasset mår det inte bättre. Badmössan sliter på håret och under gummit blir hårbotten till en bastu i solen. Efter timmar på stranden eller i träningsbassängen skall du sedan vara sval och fräsch till kvällens nöjen. Som om dessa problem inte räckte måste du med sommarens högt skurna badmode se till att vara rakad på de mest känsliga ställen. Vilken sommar.



Har du tagit det försiktigt med solandet i början av sommaren har nya pigment hunnit bildas och din hud har inte fått den där typiska rodnaden som är så vanlig om du har för bråttom. En kvadratmillimeter hud innehåller nästan 2000 pigmentceller och dessa ökar snabbt till det dubbla när du solar.

Även om du redan är läckert brun efter vårens solariestunder måste du smörja in huden med ett solskyddsmedel. Det är särskilt viktigt nu när du solat en stund så att huden inte torkar ut. Om du har en normal hy så måste du smörja in huden med ett solskyddsmedel som har en angiven solskyddsfaktor. Faktorn anger hur mycket ett solskyddsmedel ökar din huds naturlig skydd.

Använd filter

Du har själv märkt hur länge du kan sola utan att få besvär. Om du kan sola en halvtimma utan problem så kan du sola dubbelt så länge om du använder ett preparat med solskyddsfaktor 2. Har preparatet en solskyddsfaktor 6 så kan du sola i tre timmar.

Ju känsligare hud desto högre solskyddsfaktor. Solcrémerna innehåller också filter. Detta skall filtrera bort skadlig strålning och släppa igenom den som gör dig brun. Filtret får inte vara allergiframkallande och måste också kunna passa ihop med allt det andra som ingår i en solskyddscréme.

De flesta solskyddscrémer innehåller ämnen som förhindrar avfuktning och uttorkning. Ett av de enklaste sätten att få en bra solbränna är att göra som fransyskorna. Fyll en vanlig sprayflaska med mineralvatten att spraya ansikte och kropp med.

Släng tvålen

Tänk också på att använda en solcréme som är vattentät när du badar mycket. Om crémen sköljs bort efter en kort stund och du ligger i vattnet några timmar under träning gör solcrémen ingen större nytta.

Tänk också på att inte använda tvål i duschen efter solandet. Vräk i stället på vatten och lägg sedan på en svalkande lotion som ger kroppen tillbaka en del av den fuktighet den har förlorat i solen. Har du bränt dig för mycket så lägg på potatismjöl. Det lindrar.

Många flickor med tunt hår föredrar att simträna och bada utan badmössa. Det är inte bra. Salt- och bassängvatten sliter på håret. Olika fällningar i vattnet och typer av algbekämpningsmedel kan också göra att håret blir grönt. Använd därför badmössa.

Se till att den sluter tätt och sätt på den rätt. Annars utsätts håret för onormalt hårt mekaniskt slitage. Vått hår töjs mer så samla håret i en svans så att badmössan sitter åt runt om.

Det kan blli för varmt under badmössan när solen bränner. Lufta därför hårbotten ibland eller använd en tygbadmössa som finns i utförande som inte ligger de vanliga latexmössorna efter. Låt inte håret torka i solen efter bassängträningen. Skölj det först i sötvatten och tvätta bort salt och klor med ett milt shampo. Huden vid hårbotten är uppluckrad efter allt badande och mår inte bra av för starka grejor.

Tillför fukt

Genomkamningen underlättas om du använder hårbalsam. Balsam innehåller fetter som förhindrar avdunstning från hårbotten. Tvättar du som simmare håret ofta så skall du använda ett shampo med lågt pH-värde. Ett lågt pH sluter håret. Fjällskiktet ytterst på hårstrået öppnar sig annars och kan inte skydda sig för påverkan.

När du duschar bort bassängvattnet från hela kroppen så använd helst en alkaliefri tvål. Milda tvålar som är återfettande lägger sig som en tunn barriär över huden. Ju längre du legat i vatten desto mer fukt måste huden tillföras för att inte ta skada.

Raka spiror

De senaste årens badmode har gjort att många ställs inför nya problem. Baddräkterna är högt skurna i höften. Dessutom är de smalare än tidigare. Få är skapta för dessa baddräkter. Om du vill vara med finns bara en sak som hjälper. Håren måste bort.

Nu är det inte bara att knalla in i badrummet och lägga beslag på fars eller brors rakhyvel. Skaffa i stället en som är avsedd för ändamålet. Huden runt höfterna är extra känslig och med fel hyvel är risken stor att du skär dig. Pulsådrar finns också i området men det finns specialhyvlar för damer och dessa är också mer skonsamma mot huden.

Om du skall ta bort "den generande hårväxten" som det heter i reklamen, vid lårens insidor måste du vara extra försiktig. När denna del av huden sedan utsätts för solstrålning blir huden lätt irriterad så använd förutom rätt metod en solskyddscréme med hög skyddsfaktor.

Passa på att njuta av sommaren med sol och bad. Tänk bara på att skydda kroppen, håret och huden med lämpliga medel. Snart är vintern och inneträningen här igen.

PRODUKTNYTT • PRODUKTNYTT • PRODUKTNYTT • PRODUKT

Veet hårborttagning

"Det mjuka sättet att ta bort missprydande hårväxt"

Hårborttagning har använts så länge som kosmetik funnits och är en viktig del av den personliga kroppsvården. Ben utan missprydande hårväxt är släta och vackra, ett måste under framförallt sommarmånaderna när man använder nätta sommarkläder.

Bikinis och baddräkter i modeller med höga benskärningar ställer också krav på att bikinilinjen är fri från hårväxt.

Att använda hårborttagningscréme är ett enkelt och framförallt smärtfritt sätt att ta bort generande hårväxt.

Fördelen med att använda en créme är att hårstrået går av en bit ned i hårsäcken. Därför längre intervall mellan behandlingarna än vid rakning, där hårstrået skärs av utmed hudytan. Man slipper också den skarpa "hårstubben" efter bara ett par dagar.

VEET CREAM 75 ml
Är den klassiska hårborttagningscrémen för snabb och effektiv borttagning av missprydande hårväxt. Lämplig att använda under armarna och på benen.
Cirkapris: 35:50

VEET SENSITIVE CREAM 75 ml
- med Hinokiolja
Är en speciellt mild, men effektiv hårborttagningscréme för känslig hud. Speciellt lämplig för borttagande av missprydande hårväxt i bikinilinjen. Den innehåller Hinokiolja, som är känd för sin vårdande verkan och goda doft.
Cirkapris: 41:50



VEET CREAM SOAP 75 ml
- med tvålämne och kiwidoft
Är en tvålaktig hårborttagningscréme. Den är lätt att använda då den innehåller ett tvålämne som tillsammans med vatten bildar ett lödder vid borttagningen. Den missprydande hårväxten tas bort med svampen som finns med i förpackningen. Crémen är speciellt lämplig för användning i samband med bad och dusch.
Cirkapris: 52:-

SK Korrugal -
Den gränslösa klubben

TEXT: MARIE LOUISE HOLM
FOTO: STIG KARLSSON



Utåt sett är simklubben Korrugal mest känd för sina elitsimmare under 80-talet. Det var här OS-medaljörerna Bengt Baron och Per Arvidsson lade grunden till sina karriärer. Men det finns också en annan sida av verksamheten. Så kallad social breddverksamhet - med inriktning på kommunens invandrare.

- Målsättningen är att få ut invandrarna i föreningslivet så snabbt som möjligt, berättar klubbens ordförande Sven Erik Pettersson.

30 procent av Korrugals aktiva är invandrarbarn. Nu hör det till saken att just Finspång har vad man kallar en invandrartradition. I slutet av 60-talet flyttade en stor mängd jugoslaver till orten för att fylla ut vakanserna inom industrin. Det är knappast en överdrift att beskriva Finspång som Sjöbos absoluta motsats.

Olle Svedberg är flyktingsamordnare i Finspångs kommun sedan fyra år. Under dessa år har han tagit emot totalt fyra anonyma telefonsamtal av rasistisk karaktär.

- Att integrera invandrarna i samhället är enormt viktigt, säger han, och Korrugal är ett föredöme med sin sociala verksamhet.

Invandrarprojektet, som nar pågått sedan hösten-89, initierades av Invandrarverket och Svenska Simförbundet. Inriktningen är huvudsakligen simundervisning av icke simkunniga, träning av snabbsimning på olika nivåer och motionssimning. Till hösten finns även planer på en simskola för vuxna invandrare.

Och i slutet av april arrangerade klubben för första gången ett gemensamt simläger för invandrare och svenska barn. Bassängen i Finspångs simhall formligen sjuder av aktivitet. 40-talet barn; svenskar, iranier, jugoslaver, ungrare, rumäner mfl, samsas på banorna.

- De enda svårigheterna är språket. Det kommer nya barn till varenda träning, och

många pratar nästan inte ett ord svenska, säger Anna Pettersson, tränare och ansvarig för invandrarprojektet.

Detta visar sig dock inte vara något större problem. De barn som varit bosatta i Sverige en tid och som behärskar språket hjälper de nyanlända att översätta och tolka.

Mehdi Azizollahi och Mitra Saeedkho har en nio-årig son som simmar i klubben. Familjen kom från Iran till Finspång för fyra år sedan. Nyckel till att komma in i det svenska samhället är, menar de, att lära sig språket. För dem har vägen gått via ABF, in i arbetslivet. Och inte minst genom Korrugal.

- Klubben är fantastisk, säger Mehdi. I början hade vi nästan inga kontakter alls vare sig med svenskar eller andra invandrare. Men genom klubben har vi lärt känna massor med folk.

Idrotten i Iran skiljer sig naturligtvis mycket från den svenska. Exempelvis får män och kvinnor inte utöva idrott tillsammans. Finns det då inte risk för kulturkrockar?

- Våra kulturer är väldigt olika, men när vi bor i Sverige respekterar vi de svenska reglerna. Om vi skulle hålla fast vid vår kultur blev det säkert krockar, tror Mehdi.

Rekryteringen av invandrare till föreningen sker oftast genom annonsering i lokaltidningen, och genom att man sätter upp lappar på dagis, fritids m.m. Annonserna utformas på en rad olika språk. Dessutom delar kommunen ut en gratisbiljett till simhallen till alla nyanlända invandrare. "Alltid lockar man någon till simningen", är tanken.

- Att invandrarna lär sig simma är också ett stort mål, förklarar Lasse Ståhl, förälder och vice ordförande i klubben.

En annan viktig hörnsten i projektet, är att få föräldrarna engagerade i verksamheten.

- Det är svårt att få invandrarföräldrarna att hjälpa till, de är inte riktigt vana med den typen av socialt föreningsarbete som vi bedriver, säger Lasse Ståhl, och exemplifierar det med att berätta om invandrarnas förvåning när föreningen skulle packa kogödsel för försäljning.

I samband med simlägret passade man av den anledningen på att arrangera en informations- och underhållningskväll för föräldrarna. Sven Erik Pettersson informerade om klubbens verksamhet med hjälp av en av klubbens aktiva, en ung iranska, som tolkade till persiska. Föräldraföreningen presenterade sig, och det bjöds på underhållning i form av iransk dans och transylvansk musik. Det senare för att också vidga de kulturella vyerna.

När det avslutningsvis arrangerades en vattenpolomatch mellan ett "svenskt lag" och ett invandrarlag uppstod en stämning på läktaren som kanske bäst jämförs med stämningen vid ett fotbollsderby. Gunnar Sanderup, i vanliga fall tränare för Korrugals elitgrupp, hjälpte till som extra tränare under lägret.

- Idrotten, och i synnerhet simningen, är naturliga sätt att etablera kontakter. Man har ett intresse som styr in det. Dessutom, att lära sig simma är något som alla behöver lära sig och kunna, menar han.

Under de senaste åren har man inom klubben tagit emot allt fler invandrare. 60 till 70 procent av invandrarna i Korrugal är av iransk härkomst.

Vissa svårigheter är det, har det visat sig, att få de iranska flickorna att stanna kvar i klubben när de kommer upp i tonåren och andra intressen börjar locka, samt att nå de iranska kvinnorna.

Enligt Sven Erik Petterson är det för de vuxna kvinnorna mest fråga om att ordna barnpassning. Kvinnorna har helt enkelt svårt att "ta ledigt från hemmet".

Det föreningen hårdast kommer att satsa på framöver är att försöka knyta till sig fler vuxna, dvs föräldrar. Samtidigt är man medveten om språkproblemet. Det är helt enkelt svårt att få invandrarföräldrarna att ta på sig ledaruppdrag.

- Men om man vill går det alltid att få en uppgift inom idrotten, säger Sven Erik Pettersson och poängterar att den sociala aspekten är allra viktigast i föreningens arbete.

Han fortsätter:

- När man startar ett sådant här projekt är det viktigt att man börjar längst ner på basplanet och inte på toppen. Man får inte ha för stora förväntningar och mål, och framför allt inte vara ute efter att i första hand tjäna pengar.

Rune Andersson, ordförande i Fritidsnämnden i Finspång, menar att det är viktigt att man inte lägger för stor vikt vid själva projektet, att det blir för upphaussat.

- Det viktiga är att det blir en fortsättning, och att man lyckas fånga upp ungdomarna, anser han.

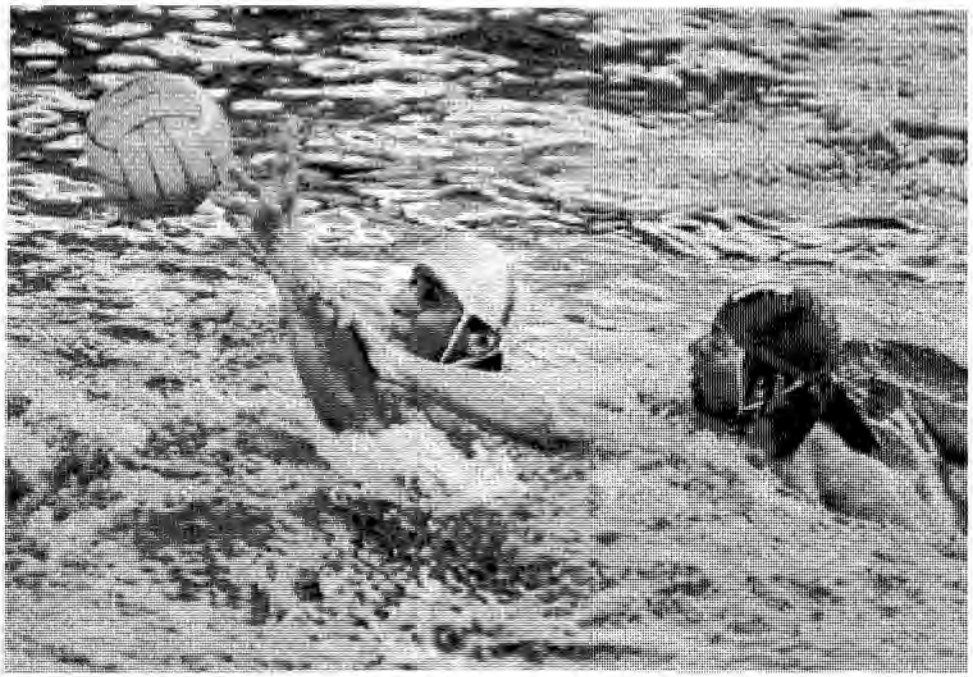
Rune Andersson berättar att det i Finspång inte finns ett enda renodlat invandrarlag. Istället har kommunens idrottsföreningar lyckats rekrytera ungdomarna till deras lag och klubbar.

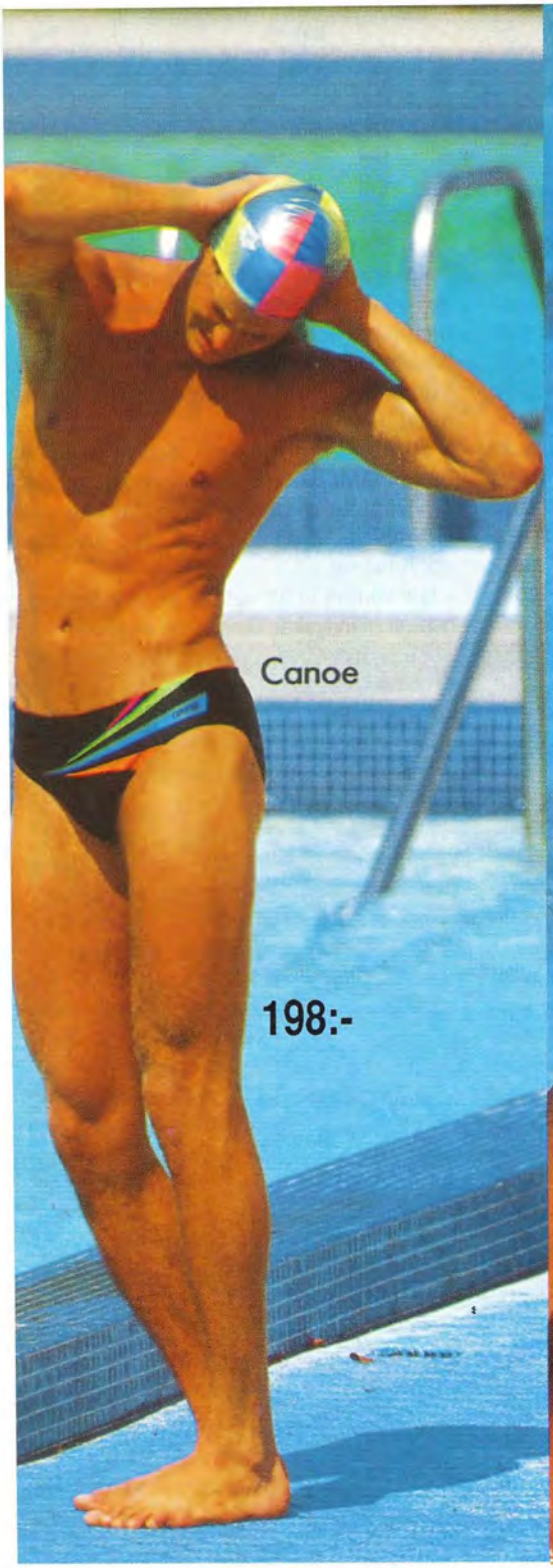
När projektet i Korrugal upphör i vår, kommer klubben inte att ändra inriktning beträffande invandrarverksamheten.

- Nu har det här accelererat så pass att vi istället kommer att utöka aktiviteterna, berättar Sven Erik Pettersson.

Att invandrarprojektet har slagit så väl ut i Finspång, beror knappast på slumpen. Det är alla på det klara med.

- Ska man lyckas i ett sådant här arbete, är det viktigt att det finns en bra samordning och kontakt med kommunen, hemspråksundervisningen och ABF, avslutar Sven Erik.







Kontakta oss för, -Tävlingsförsäljning, -Klubbsponsring, -Overaller, -T-shirt, -Parkas.

Ordersedel

Skickas till: .....

ev c/o .....

Gata/box .....

Postadress .....

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

Frankeras

Simspecialisten

Paleski Sport

TEGNERSGATAN 8

412 52 GÖTEBORG

Tel. 031-16 02 74,

Pg: 94 40 19-9

STOCKHOLMS SIMNING
MOT BÄTTRE TIDER

Av Mårgita Jardfelt



I Stockholm är tränarna eniga:
”Vi har talangerna, idéerna och kraften!

- **Våra simmare kan bli bäst i Sverige!**
- **Simmaren i centrum - du blir en nyckelperson!**
- **Professionellt genomförda läger och sammandragningar med optimal konkurrens för simmarna!**
- **En fast planering av tävling och träning!**
- **Simmaren skall få rätt förutsättningar!**
- **Resurserna skall koncentreras!**
- **Nu gäller det eliten - men sedan hela skalan från ungdom till seniorer!**

Ovanstående är ett utdrag ur uppropet till Stockholms från Stockholms simförbund som nu satsar på bättre tider!

Forts. sid 30

Försäkringen som kan växa.

1



När du flyttar hemifrån är den enda försäkring du behöver en Ungdomsförsäkring 18–25. Den försäkrar ditt hem, dina resor, dig själv och din otur. Den kostar inte mer än 1–2 kronor per dag och när det behövs kan den växa.



Skaffar du bil kan du få den försäkrad hos oss också. Har du redan en Ungdomsförsäkring 18–25, så blir både den och bilförsäkringen billigare.



18
25



Samma sak om du köper båt. Försäkringen blir billigare om du redan har en Ungdomsförsäkring 18–25, eftersom du får helkundsrabatt.



Har du familj kan alla vara försäkrade och medan ditt försäkringsskydd växer blir kostnaden mindre för varje försäkring du behöver. Titta i telefonkatalogen, så ser du vilket av våra kontor som ligger bäst till!

LÄNSFÖRSÄKRINGAR

Björn Lundahl:

"Ett långsiktigt tänkande sätter simmaren i centrum."

- Vi vill visa att det ger resultat att tänka långsiktigt och att det går att påverka svensk simning, säger Björn Lundahl, ordförande i Stockholms simförbund och en av personerna bakom Stockholms satsning på att bli bästa distrikt 1993. Vi måste få arbetsro och en längre planeringshorisont än idag. Klubbarna behöver ett komplement till sin verksamhet med ett genomtänkt och brett tränings- och tävlingsutbud och simmarna behöver morötter.
- Så länge jag kan minnas har det varit simning som gällt för mig, berättar Björn. Själv nådde jag aldrig mästerskapsnivå men pappa var OS-simmare och både min dotter och svärson har tillhört svenska eliten. Därför har jag fått en klar bild av vad som krävs av en elitsimmare både i bassängen och utanför. Jag vet vad de tänker och känner.

Björn har arbetat nära bassängkanten, i simningens verklighet, hela sitt liv. Han och hans fru Anneli var med och startade Järfälla simsällskap när Jakobsberg fick sin simhall 1971. Han följde som simtränare sina simmare från plaskgruppsnivå ända till OS.

- För alla unga klubbar i Stockholm på 70-talet var utbildningsfrågorna oerhört viktiga. Jag engagerade mig i förbundets sammanställning av plask- och lekkompendiet som fortfarande är grunden för simtränarutbildningen. Alla simtränare måste börja att arbeta med små barn för att inskärpa att simning skall vara lek och leken måste ha sin givna plats även på elitnivån.

Sammansvetsat stockholmsgäng

När Björns dotter Eva började simma på landslagsnivå fick han mycket kontakt med elitsimningen och de stockholmsklubbar som gällde då var Polisen och Neptun.

- Jag såg hur trevligt simmarna hade tillsammans. De var ett sammansvetsat gäng på den tiden. Klubbarna stöttade inte bara bassängaktiviteter utan ordnade gemensamma aktiviteter på fritiden som buggkurser, fester och resor som simmarna fortfarande talar om. Nu när de är vuxna umgås de fortfarande som goda kompisar, kommer ner till bassängkanten med sina barnvagnar, hjälper varandra med barnpassning och många av dem är vänner för livet.

Debatten uteblev

För ett år sedan kallade ordförande i Stockholms simkommitté Birgitta Hilding klubbarna till en idédebatt med mottot: Stockholms framtid - eller kanske Sveriges. Ur debatten föddes stockholmssatsningen men också ett underlag med kritiska frågor riktade till Svenska simförbundet. Listan på frågor skickades ut till samtliga distrikt, till elittränarna, till Simsport och till Svenska simförbundets styrelse.

- Responsen var oerhört dålig och debatten uteblev till vår stora besvikelse, berättar Björn. Vi ville diskutera svårigheten att arbeta långsiktigt på klubb och distriktsnivå när Svenska simkommittén med sin centrala roll i planeringen av simningens långsiktiga utveckling drivs av förbundskaptenen. Han är en duktig tränare men hans resultat mäts naturligtvis i antalet mästerskapsmedaljer idag och inte i simningens status om tio år.

Simkommittén och förbundskaptenen skall inte vara samordnade. Men vår kritik viftades bort.

Björn är ändå övertygad om att Stockholms idéer ligger i tiden och kanske också påskyndade bildandet av utmanargruppen - landslagets nästa generation.

Bäst 93

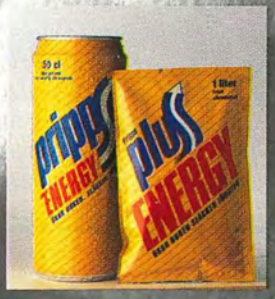
Stockholmssatsningen innebär bl a att Stockholms klubbar skall ges förutsättningar att sträva åt samma håll och bli bästa distrikt med flest mästerskapsmedaljer 1993. Tävlings- och

Forts. sid 32



Björn Lundahl

ORKA MERA



När det hänger på hundradelarna eller millimetrarna är det otaktiskt att lämna mer än det nödvändiga åt slumpen.

Se till att du är fulladdad med Pripps Energy, så orkar du mera och längre och har skärpan kvar när det behövs.

Det är vetenskapligt bevisat.

Pripps Energy.
Orka mera. Orka längre. Orka bättre.

träningsutbudet skall planeras med sikte på en breddad toppverksamhet på längre sikt. Genom att resurserna koncentreras kan distriktet erbjuda som ett komplement till klubbarnas aktiviteter och till Utmanarna sammandragningar i Sverige och utomlands. Ett varierat tävlingsutbud sammanställs och rationell träning och teknikutveckling i specialsimsätten kan utföras tillsammans i grupp där stockholmssimmarnas sammanhållning stärks.

- Simmarens resultat, men också hans eller hennes psykiska och fysiska välbefinnande i och utanför bassängen sätts i centrum, menar Björn. Simmarna skall få känslan av att tillhöra ett vinnande lag, ha kul tillsammans och också lära sig uppträda som värdiga elitidrottsmän.

- Finansieringen har varit möjlig tack vare Stockholmsdistriktets bingopengar, klubbarnas bidrag och Aftonbladets sponsorpengar med bl a 1000:- till varje slaget distriktsrekord, säger Björn. I år har rekorden slagits mer än 50 gånger, vilket kan jämföras med förra årets 16.

Projektet kräver uthållighet

- Projektet har startat och nu gäller det att vi har uthållighet i arbetet och inte bara uppträder som tillfälliga entusiaster som ger upp när det blir motigt, menar Björn. För att vi skall kunna fortsätta att arbeta effektivare måste Stockholms simkommitté organiseras i mindre arbetsgrupper med specialist-kompetens som t ex i kost, utbildning, forskning, marknadsföring, information, tävlingsplanering mm. På så sätt kan vi också knyta till oss specialistkunskap som naprapater, sjukgymnaster, läkare. Vi vill skapa flera röda trådar. Tänk vilken intressant grupp 150 simmare utgör för fysiologiska forskare och sponsorer!

- Vi vill inbjuda utländska simintresserade och på sikt kan Stockholm bli samlingsplats för specialister från USA, Östtyskland och andra simmarnationer. Det är i Stockholm som debatten om simningens framtid skall föras, säger Björn med övertygelse.

Janne Cederholm:

"Tävlingskalendern i Stockholm var ett rent kaos."

- Rikskalendern måste vara färdig i tid för att vi skall kunna planera, säger Janne Cederholm, tränare i Solna och projektanställd för Stockholmssatsningen. Det är helt hopplöst när vi får Svenska simförbundets tävlingskalender för året långt in på hösten när träningen redan dragit igång. Klubbarnas planering för landslagssimmare och utmanare kullkastas. OS, VM, EM, och SM vet man ju om flera år i förväg - man borde kunna göra en femårsplan, suckar Janne. Stockholmssatsningens upprop talar om Stockholm som en förort till Skåne på simmarsveriges karta.

- Naturligtvis bräcker vi skåningarna, säger Janne med ett leende på sin bredaste skånska.

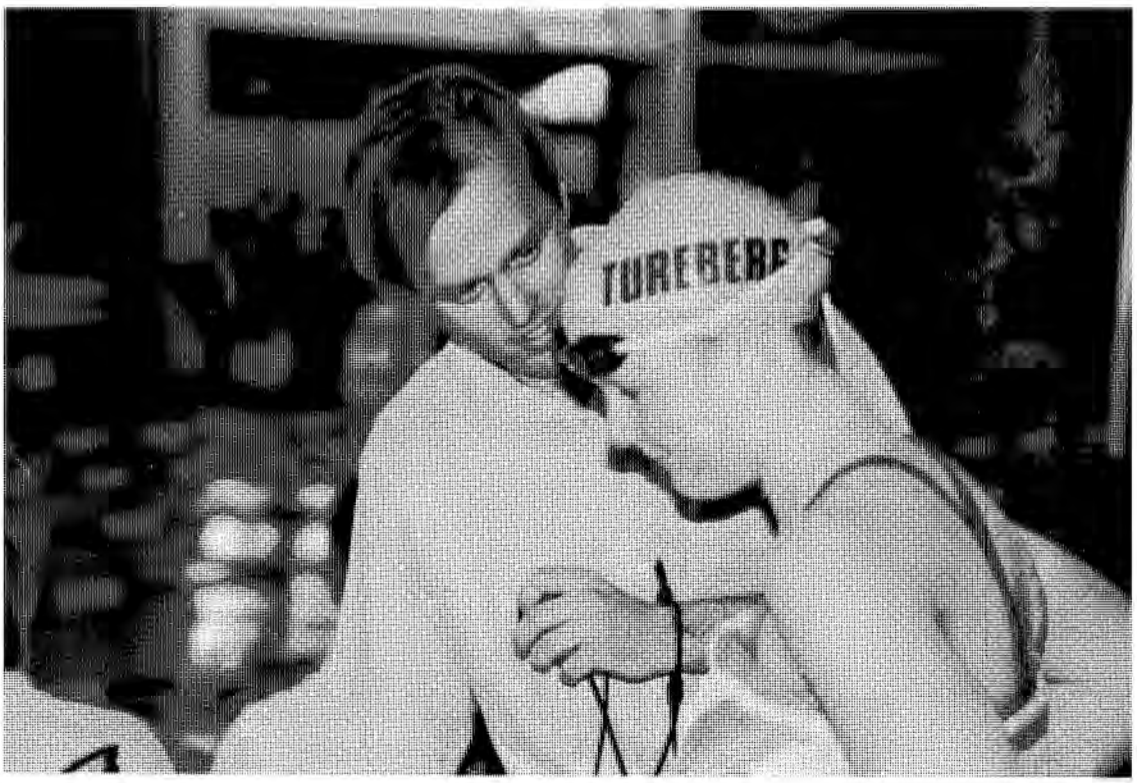
Innan han kom till Stockholm var han tränare för Artemis i Tomelilla och han har alltså haft tillfälle att studera "fienden" inifrån och har också tagit med sig en del bra ideer.

- Vi har mycket större förutsättningar att vara. Här finns resurserna samlade. Dessutom är stockholmarna vana att resa, säger han en smula kryptiskt.

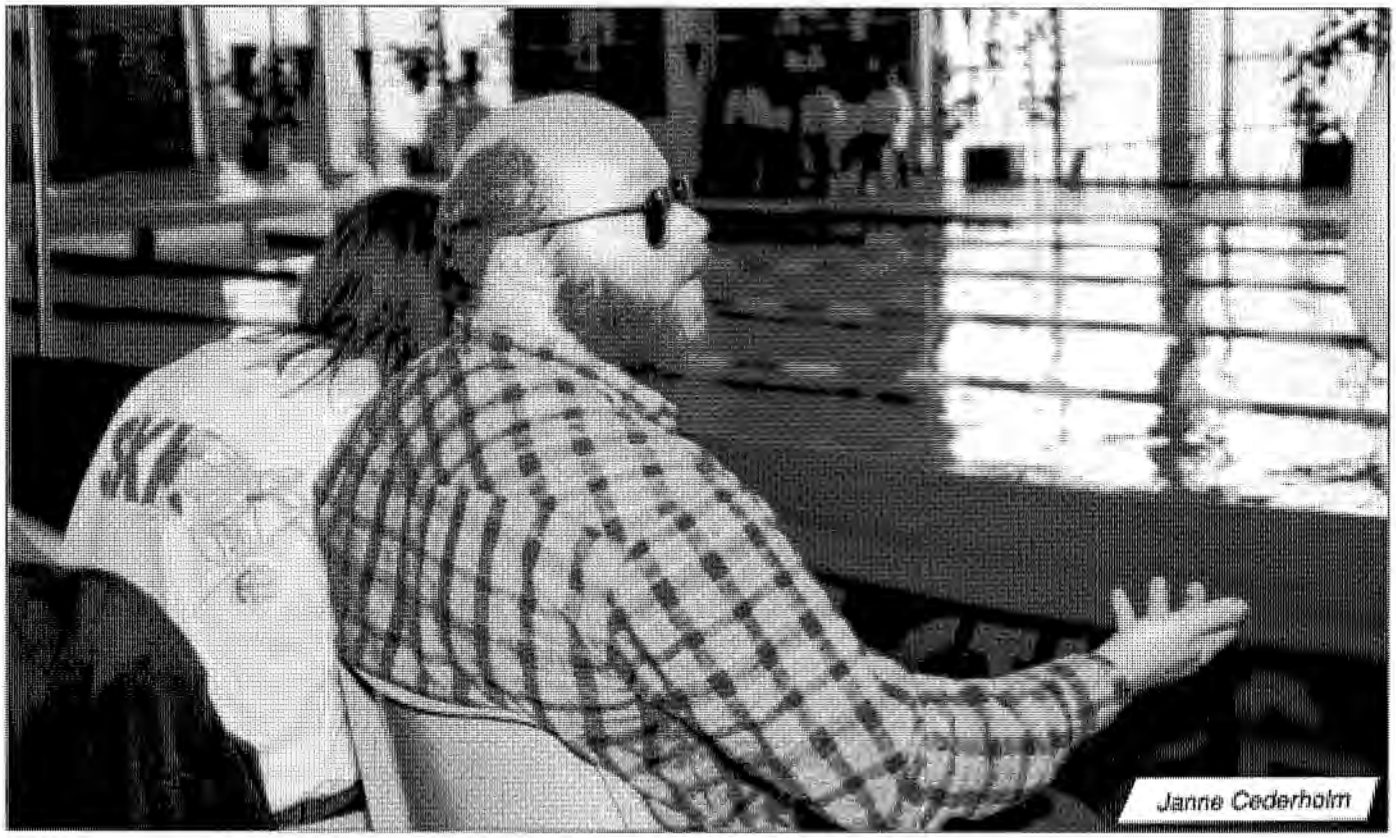
Janne menar nämligen att de skånska ungdomarna kan cykla och gå till sina skolor genom hela grundskolan. Att åka 20 minuter med buss när man börjar i gymnasiet - något som stockholmare är vana vid sedan småbarnsåldern - är så ovant och jobbigt att ungdomarna föredrar att vara inackorderade. För att simträna och tävla måste man ju nästan alltid resa.

Skåne bra i lägre åldrar

Ett annat skäl att ungdomar frestas att ge upp i Skåne är paradoxalt nog därför att så många är bra i de lägre åldrarna. Simhallarna har gott om träningstider och mycket lite allmänhet. I stockholm är det 50.000 invånare på en simhall och trångt om träningstider för de yngre medan det i Tomellilla bara bor 8000. Där kan även yngre simmare träna



Magnus Kjellberg med Katarina Remaeus


Janne Cederholm

många timmar i veckan. Men när skånepågen är riksfinalist i Sum-sims lägre åldrar är han "bara" åtta eller nia i sin klubb eftersom det finns så många bra och det är svårare för honom att försätta att vara motiverad. De skånska klubbarna tappar sina unga talanger.
- I de högre Sum-simåldrarna och i JSM har Stockholm varit bästa distrikt i flera år, säger Janne.

Gemenskap är nyckelordet

Jannes uppgift är att administrera och planera stockholmssatsningen rent praktiskt som t ex boka biljetter och hotell och planera trevliga gemensamma aktiviteter för simmarna mellan simpassen.
- Att bo och sitta tillsammans är oerhört viktigt. På TEAM RM hejade 120 simmare på varje finalist, det är en enorm styrka.
Janne ansvarar dessutom för sammanställningen av tävlingskalendern.
- Tävlingskalendern i Stockholm var ett rent kaos, säger Janne. Tävlingarna var utplacerade utan något som helst helhetstänkande. 12-åriga flickor simmade kanske 25 fjäril fem gånger en säsong och 50 fritt fyra gånger men inte rygg någon gång. Magnus Kjellberg och jag plockade fram utbudet i Stockholm för varje ålderklass och det var bedrövligt. Nu har vi gjort ett tävlingsinnehåll som är heltäckande i alla fall för seniorer och juniorer och så snart vi orkar skall vi utvidga planeringen till övriga åldrar.

Anders Norling:

"Svensk simning är bra men ingen bryr sig om att visa det."

Anders Norling, tränare i Polisen och undertecknaren av Stockholmssatsningens upprop till simmare, klubbar och tränare är upprörd. - För varje tävling gräver sig svensk simning längre och längre ner i sin egen grav - och ingen tycks bry sig. Vi har tappat kontakten med massmedia och med föräldrar och andra som kan vara intresserade av att arbeta med svensk simning. Eventuellt har någon hört talas om Anders Holmertz eller om något frisimslag. Men inte ens Anders Holmertz, en av världens främsta idrottsmän, går runt ekonomiskt. Hans klubb är på väg att gå i konkurs! Hans simhall i anrika simmarstaden Motala kanske måste stänga! Det går inte längre att sälja prestationer och resultat till kommunerna utan enbart den breda barn- och ungdomsverksamheten.
- Titta bara på en stortävling för Stockholm som DM i Täby. Ingen kommer och tittar av eget intresse, inga simmare, ingen allmänhet, inga föräldrar. Vi som sysslar med simning måste ju vara helt off side! Vad håller vi på med egentligen!
Anders menar att det egentligen är allas samlade ansvar att det blivit så här. Makten ligger ju inte hos någon enskild u t a n hos de 64 i simmartinget och där håller man verkligen på att göra bort sig, anser han.

Tävlingsformerna måste ändras

Nästa steg är att göra något åt tävlingsformerna. Se på skolmästerskapen i USA där hela eliten hejar fram även de sämsta simmarna för att de kan plocka segerpoäng åt klubben. Seriesim och Simallsvenskan är populära både hos simmare och föräldrar. Något mer i den stilen måste vi göra för att få upp intresset.
- Det saknas en heltäckande satsning på ungdom och på alla simsätt. Vi som jobbar med simning varje dag upplever det som om simningen bara blir sämre och sämre, en mental och fysisk dekadens.

Förutsättningar har saknats

Anders tycker att egentligen är svensk simning bra men ingen bryr sig om att visa detta. Förutsättningar att utveckla simningen har saknats. Men som vanligt skyller man sin ineffektivitet på brist på pengar, menar han.
- Svenska simförbundet har på pappret någon miljon för elitverksamhet. Men tänk på alla miljoner som klubbarna omsätter -

och av dem en hel del på elitsimning, säger Anders. Det är bara en fråga om att utforma ett gemensamt program som klubbarna kan enas kring och identifiera sig med och på så sätt kanaliseras pengarna rätt.
Det är viktigt att klubbarna ställer sig bakom stockholmssatsningen - eller att man säger ifrån. Anders tycker att det har funnits både tid och tillfälle för detta. Annars upplever klubben det bara som om Stockholms simförbund skickar kravbrev på kostnader som simmarna dragit och som man känner sig tvingad att betala.
- Det uppfattas ju som utpressning, säger Anders.

Magnus Kjellberg:

"Stockholmssatsningen innebär en attitydförändring."

- Att lyckas matcha simmare till landslagen, utmanarsatsningen eller till stockholmssatsningen måste upplevas som en belöning av klubben, som ett kvitto på gott vardagsarbete. Det är klubbarbetet som skapar bra idrottsmän i Sverige. Klubbarbetet är ett teamwork av simmare, föräldrar, hemmatränare och klubbstyrelse. Det är i klubben som simmaren har sina rötter och dit skall han eller hon alltid återvända för att bygga upp sig. En vecka hit eller dit i landslaget spelar mindre roll för den långsiktiga utvecklingen.

Magnus Kjellberg, tränare i Tureberg och aktiv i stockholmssatsningen som tränare och också som ansvarig för kost- och laktatundersökningar.

Ge satsningen rätt uppgift

- Det är viktigt för alla som blir inblandade i stockholmssatsningen att bestämma vilken uppgift man vill ge den. Skall den vara vägledande eller stödjande? Det är ibland svårt för tränare och simmare att balansera alla nya förslag till aktiviteter som kommer. Men rätt använd är stockholmssatsningen ett enormt bra hjälpmedel för oss tränare.
Magnus anser att satsningen är mycket positiv för SM-simmarna i Stockholm men hamnar simmarna i ytterligare en satsning som Utmanarna, där programmet ibland är så omfattande att det är svårt att planera in i simmarens vardag, kan utbudet bli svårhanterligt.
- Om utmanarnas planering, simförbundets kalender och Stockholms planering ligger fast från början kan tränarna få en fair chans att lägga upp matchningen på bästa sätt.

Klubbens aktivitet - simmarens bas

Magnus tror att det kan bli en splittrad situation för simmare och tränare som är inblandade i allt. Det är frestande att plocka russinen ur kakan. Man vill kanske "springa så fort man kan uppför en alltför brant backe" så länge det går. Det är lätt att välja en kul utlandsresa och inte det tunga träningslägret. Men klubbens aktivitet är simmarens bas. Utan daglig träning är han eller hon inte med i någon satsning alls.
- Stockholmssatsningen innebär faktiskt en stor attitydförändring, menar Magnus. Jag tror inte att klubbarna fullt ut har tagit till sig det. Det är inte bara fråga om några lösryckta aktiviteter utan ett planerat och långsiktigt komplement till vardagsarbetet - det enda som kan ge en ökad tillväxt. Hoppet in i landslaget får inte bli så stort att man tappar modet att försöka. Det är sambandet mellan vardagsslitet och helgnöjet, klivet uppåt, som stockholmssatsningen underlättar.

Samla erfarenheter - inte bara medaljer

- "Backen" måste flackas ut. Simmaren måste ta lite i taget för att orka längre, säger Magnus. Ibland tas det ut så mycket av unga simmare att det inte finns utrymme för mer. Det är kanske tränarna som snabbt vill ha en klapp på axeln. Men simmaren måste i stället få hjälp med att se sig själv i ett längre och större perspektiv, hjälp med tålamodet och uthålligheten, med ökat arbete, hårdare satsning, större engagemang.
- Stockholmssatsningen handlar om att ge simmaren möjlighet att samla erfarenheter - inte bara medaljer som ligger och dammar i någon byrålåda, menar Magnus. Men tyvär finns det alltid dom som väljer det ballaste och läckraste...
Magnus understryker hur viktigt det är att entydig information om stockholmssatsningen tränger fram till klubbledningar, tränare, föräldrar och simmare. Alla skall känna delaktighet och stolthet. Det skapar erkänsla. Först då får simningen den positiva inre känsla som är viktig för alla de männsikor som arbetar i och utanför bassängerna.
- Stockholmssatsningen kommer att ge styrning åt tävlingsprogrammen mot mer funktionella och attraktiva tävlingar med ett bredare utbud. Men det viktigaste är kanske att ett simförbund identifierat sig och då inte bara med sina hårda tävlingsledare som diskar lille Kalle. Stockholmssatsningen är en unik möjlighet att utveckla vår idrott. Det är faktiskt en kanongrej.



Anders Norling

ESSENUOTO

ESSENUOTO i Sverige

nu hos

MIWEX FRITID AB

Nya fräscha modeller för 1990!
Rekvirera vår katalog.
Vill Du bli vår kontaktperson i Din egen klubb?
Ring då för mer information



MIWEX FRITID AB - BOX 6063 - 550 06 JÖNKÖPING
TEL. 036-14 21 55

MOTION/FRISKVÅRD

Friskvård är det att sitta i skinnklädda fåtöljer och få massage, eller att ligga i en plåtlikande "båt" och svettas?

Fredagen den 20 april beslöt jag mig för att besöka Friskvårdsmässan Prima Liv. Där fanns bl a utställare från sport- och fritidsbranschen, hälsokostsidan,livsmedelsindustrin företagshälsovård, idrottsrörelsen representerad av vissa förbund samt kommuner och landsting

En rundvandring på mässan innebär att man får provsmaka på en massa nyttiga saker som bl a fiberbröd, kruskabullar, lingonlimpa, nyttig lättglass, vitamindrycker, naturgodis, alkoholfritt vin och magra pastejer och korvar. Den dagen behövdes inte någon lunch.

Efter ett besök på Friskvårdsmässan ställer jag mig väldigt tveksam till dagens friskvårdssatsning. Skall den bedrivas med att olika företag visar upp sina mest fantastiska maskiner som skall användas för olika typer av motion och rekreation? Är det ett sätt som skall göra oss svenskar piggare och friskare eller bara fattigare? Där fanns de mest tokiga idéer om hur man skall sköta sin kropp på. Där fanns cykelmaskiner med gungande säten, bänkar att sträcka kroppen på både hit och dit och upp och ned, löpband för joggare. Var finns då den friska luften som en motionär också behöver, finns den i svettiga gymlokaler?

Nej, då blir man glad när Korpen sedan visar hur vi han använda våra kroppar själva i ett ryggympaprogram och där se hur roligt deltagarna har tillsammans, då de rör sig till behaglig musik, liggande på golvet, knästående eller stående på båda fötterna utan några andra redskap.

Det senaste inom pausgympan är nu att använda hantlar med en viss vikt. Hantlarna skall då fyllas med sand eller vatten och hålla viss vikt, inte för mycket så att man sliter ut lederna, bara lite så att det blir motstånd för musklerna. Tanken slår mig då, varför inte ta ett äpple och en apelsin i vardera handen och hålla dessa som tyngder under pausgympan. sedan kan man äta upp dem som mellanmål och få i sig både fibrer och vitaminer, så slipper man gå och köpa detta på burk eller flaska.

Vi på Simförbundet har pausgympa varje dag före eftermiddagskaffet. Det har vi nu hållit på med i över ett års tid och saknar det de dagar som vi av någon anledning inte har det. Vi tycker det är både roligt och skönt med dessa stunder tillsammans i korridorerna.

Som anställd på Simförbundet i motion- och friskvårdsfrågor tycker jag det hade varit roligt om Simförbundet hade kunnat visat upp vad vi har för simmotionsaktiviteter att erbjuda. Vi har ju t ex vattengympan som är så populär och som arbetar igenom hela kroppen och vi har långloppssimningar som Vansbro och Riddarfjärden samt Masterssimning som masterssimmarna själva uttrycker det är den bästa friskvård som finns.

Marianne Sköld

DAN DRYER

Hår/Handtork

för offentlig miljö, simhallar, sporthallar, personalens omklädnadsrum — med andra ord överallt där det behövs effektiv och hygienisk hårtork med varmluft och en lång livslängd utan service.

DAN DRYER är tillverkad av pressgjuten aluminium vilket gör den mycket slagtålig och vandalsäker.

Garantitid 5 år

Tekniska data

Spänig: 220 V, 50 Hz, 1 fas
Effektbehov: 2110 W
Säkring: 10 A
S-märkt

Mått:
Höjd 313 mm
Bredd 311 mm
Djup 201 mm



ano produkter

Box 2086
132 02 SALTSJÖ-BOO
Tel. 08-747 08 26, Fax 08-715 99 66

Den störste i comeback

Kommer Mark Spitz till Simspelen?

Text och bild: Peter Engström

Svenska Simspelen i Falun lockar i år med rekorddeltagande. Även om inte alla namn är klara har simspelsarrangörerna fått besked att landslag kommer från bland andra USA, Storbritannien, Västtyskland, Kanada, Bulgarien, Ungern. De svenska simmarna ges en möjlighet till bra motstånd inför SM i Norrköping i slutet av juli. Dessutom har arrangörerna kontaktat Mark Spitz med en inbjudan till Simspelen. I mitten av maj hade inget besked, varken ja eller nej kommit. Simsport har fått text och bilder från Peter Engström som träffade Mark Spitz i slutet av förra året.



Med sin sammanlagda medaljskörd av 10 OS-guld har den nu drygt 40-årige Mark Spitz gjort comeback iförd badbyxor. Inte demsamma som han lade på hyllan efter sina 7 OS-guld i München 1972. Dagens modell hade ett något modernare snitt.

Han gör inte comeback för att simma masters heller utan siktet är inställd på de Olympiska Spelen i Barcelona 1992.

"Jag vill visa att simning inte bara är för ungdomar upp till 20 år", sade Mark Spitz vid ett av sina träningspass, vintern 89/90. Han bevisar sin inställning bra när han tränar med UCLA's Universitetslag där han som ålderman drar i täten. Nu tränar han 6 pass i veckan, 2 timmar per pass. Han startade i augusti förra året med 5 timmar i veckan.

- Jag har ingen press på mig att behöva göra bra tider snabbt utan mitt mål är att vara i toppform för de amerikanska uttagningarn 1992 för att få en plats i OS-truppen.

Mark Spitz comeback vållade stor uppståndelse i tidningar och TV i USA. Han har förklarat att hans comeback inte har något att göra med att USA's simning tappat mark till andra länder sedan 1972, utan bara förklarat att han saknat simningen och det är en väldig utmaning att göra comeback som 40-åring.

När jag träffade honom i UCLA's bassäng i slutet av förra året blev jag imponerad av hans glidande stil och hans form. Det skiljer inte mycket mellan den sjufaldige guldmedaljören från 1972 och dagens Mark Spitz.

- Fem kilo, men dom skall snart bort, skrattar han.

Mark förklarar att han inte har ambitionen att försöka sig på att kopiera München-bragden.

- Om jag lyckas ta en plats i den amerikanska OS-truppen och får vara på startpallen under Barcelona-OS, då har jag lyckats nå mitt mål.

Det mjukaste sättet att ta bort missprydande hårväxt



Nu är det äntligen möjligt att avlägsna missprydande hårväxt på ett ännu behagligare sätt.
Nya Veet Cream Soap är ett skönt och väldoftande hårborttagningsmedel, som behåller din hud silkeslen längre än vanlig rakning.

Du stryker bara på Veet Cream Soap och duschar enkelt bort både skum och hår.
Enklare kan det inte bli - och ändå så mjukt och varsamt.

Veet Cream Soap. Den nya silkeslena hårborttagningen

Veet erbjuder också: Veet Sensitive för extra känslig hud och Veet Cream, den klassiska med mandelolja.

10:- TILLBAKA! inkl. porto
Fyll i namn och adress nedan och skicka kupongen tillsammans med hela framsidan på kartongen som produkten ligger i till:
PARFYMERI TRADING AB
Stenyxegatan 23, 213 76 Malmö
Dina pengar kommer med posten.
Märk kuvertet "Veet". (V.g. texta)

Namn

Adress

Postadress

Gäller t.o.m. 30/6



S 02 vann SM

Simavdelningen 1902, S 02, i Göteborg blev svenska mästare i dampolo när de vann också den andra matchen mot Stockholmspolisen.

Slutsiffrorna blev 10-4 och detta fastän S 02 hade sin ordinarie målvakt skadad. En av utespelarna fick hoppa in i stället.

SM spelas i bästa av tre matcher och den första vann göteborgskorna med 9-3.

Laget har inte förlorat en match i årets serie. Varken i grundserien eller i placy-off har något lag lyckats locka poäng av göteborgsflickorna.

Den enda match S 02 förlorat var mot ett ungerskt lag men Ungern spelar liksom i en annan division än svenska vattenpoloflickor.

650.000

kronor får USA:s damlandslag i simning av sin nya huvudsponsor. Det är Tampax som betalar för ett tvåårsavtal.

Sverigebästa, 50 m

50 m Frisim fl. 14-15 år

1	Louise Jöhnecke	76 Väsby SS	27.21
2	Ulrika Bramer	75 Tyringe SS	27.42
3	Victoria Naess	76 Eskilstuna SS	27.51
4	Malin Strömberg	76 österlen SIM	27.55
5	Erika Sohlén	75 Tunafors SK	27.62
6	Lia Lundberg	75 Uppsala SS	27.68
7	Tanja Persson	76 Ängelholms SS	27.8
8	Jenny Engkvist	76 Soärvägens BOIF	27.81
9	Linda Jabelin	75 Helsingborgs S	27.94
10	Viktoria Gadd	75 Ronneby SS	27.95
11	Sofia Högström	75 KK Kanpen	28.0
11	Jessica Karlsson	75 Skara SS	28.0
13	Ingela Asplund	75 SPIF	28.1
14	Tine Bengtsson	75 Växjö SS	28.2
15	Malin Skaresson	75 Väsby SS	28.29
16	Maria Hedlund	75 SK Neptun	28.3
17	Charlotta Grunditz	75 Malmö KK	28.30
18	Pernilla Petersson	75 Helsingborgs S	28.32
19	Jeanette Thörner	75 Södertörns SS	28.47
20	Anna Lohman	75 Oskarshamns SS	28.49

100 m Frisim fl. 14-15 år

1	Louise Jöhnecke	76 Väsby SS	58.12
2	Malin Strömberg	76 österlen SIM	59.07
3	Malin Skaresson	75 Väsby SS	59.50
4	Lia Lundberg	75 Uppsala SS	59.72
5	Maria Hedlund	75 SK Neptun	1.00.29
6	Linda Jabelin	75 Helsingborgs S	1.00.29
7	Magdalena Schultz	76 Malmö KK	1.00.39
8	Cecilia Kentell	75 Malmö KK	1.00.53
9	Victoria Naess	76 Eskilstuna SS	1.00.58
10	Jeanette Thörner	75 Södertörns SS	1.00.94
11	Lisa Lundqvist	75 Umeå SS	1.00.96
11	Tine Bengtsson	75 Växjö SS	1.00.96
13	Ulrika Bramer	75 Tyringe SS	1.01.0
14	Erika Sohlén	75 Tunafors SK	1.01.10
15	Viktoria Gadd	75 Ronneby SS	1.01.19
16	Ingela Asplund	75 SPIF	1.01.27
17	Tanja Persson	76 Ängelholms SS	1.01.41
18	Ulrika Raue	76 SK Ran	1.01.44
19	Elin Karlsson	75 ösmo SS	1.01.45
20	Sofia Lindström	76 Turebergs IF	1.01.53

200 m Frisim fl. 14-15 år

1	Malin Skaresson	75 Väsby SS	2.05.74
2	Louise Jöhnecke	76 Väsby SS	2.07.49
3	Magdalena Schultz	76 Malmö KK	2.08.18
4	Cecilia Kentell	75 Malmö KK	2.08.20
5	Jeanette Thörner	75 Södertörns SS	2.08.71
6	Malin Strömberg	76 österlen SIM	2.09.67
7	Linda Jabelin	75 Helsingborgs S	2.10.25
8	Ulrika Raue	76 SK Ran	2.10.49
9	Viktoria Gadd	75 Ronneby SS	2.10.5
10	Therese Ekstrand	76 Ystads SS	2.10.93
11	Lia Lundberg	75 Uppsala SS	2.11.45
12	Sofia Lindström	76 Turebergs IF	2.12.7
13	Mikaela Laurén	76 SPIF	2.13.01
14	Annelie Olsson	76 Skelleftesim	2.13.21
14	Asa Nilsson	76 SK Ran	2.13.21
16	Elin Karlsson	75 ösmo SS	2.13.22
17	Petra Nyqvist	75 Sydsim	2.13.46
18	Eva Nossborn	75 Södertälje SS	2.13.47
19	Sofia Stark	75 Umeå SS	2.13.59
20	Tine Bengtsson	75 Växjö SS	2.14.14

400 m Frisim fl. 14-15 år

1	Linda Jabelin	75 Helsingborgs S	4.28.56
2	Louise Jöhnecke	76 Väsby SS	4.28.87
3	Therese Ekstrand	76 Ystads SS	4.29.05
4	Malin Skaresson	75 Väsby SS	4.30.33
5	Ulrika Raue	76 SK Ran	4.31.70
6	Mikaela Laurén	76 SPIF	4.32.00
7	Elin Karlsson	75 ösmo SS	4.33.13
8	Cecilia Kentell	75 Malmö KK	4.33.50
9	Magdalena Schultz	76 Malmö KK	4.36.10
10	Asa Nilsson	76 SK Ran	4.37.98
11	Victoria Augustsson	75 KK Kanpen	4.38.22
12	Malin Strömberg	76 österlen SIM	4.38.52
13	Sofia Lindström	76 Turebergs IF	4.38.92
14	Anellie Olsson	76 Skelleftesim	4.39.75
15	Viktoria Gadd	75 Ronneby SS	4.40.35
16	Tania Borgström	75 SK Neptun	4.40.66
17	Jenny Larsson	75 Amåls SS	4.40.83
18	Petra Nyqvist	75 Sydsim	4.40.99
19	Eva Nossborn	75 Södertälje SS	4.41.13
20	Jeanette Thörner	75 Södertörns SS	4.41.24

800 m Frisim fl. 14-15 år

1	Therese Ekstrand	76 Ystads SS	9.11.53
2	Mikaela Laurén	76 SPIF	9.13.94
3	Elin Karlsson	75 ösmo SS	9.16.78
4	Sofia Lindström	76 Turebergs IF	9.17.56
5	Cecilia Kentell	75 Malmö KK	9.17.96
6	Viktoria Gadd	75 Ronneby SS	9.21.77
7	Malin Skaresson	75 Väsby SS	9.25.45
8	Ulrika Raue	76 SK Ran	9.27.52
9	Louise Jöhnecke	76 Väsby SS	9.27.56
10	Jenny Larsson	75 Amåls SS	9.30.6
11	Annelie Olsson	76 Skelleftesim	9.31.19
12	Magdalena Schultz	76 Limhamns SS	9.32.36
13	Asa Nilsson	76 SK Ran	9.36.16
14	Petra Nyqvist	75 Sydsim	9.36.60
15	Ulrika Backlund	76 SK Hellas	9.37.41
16	Karin Larsson	76 LASS	9.39.57
17	Jeanette Thörner	75 Södertörns SS	9.39.64
18	Christina Ehn	75 S 02	9.40.85
19	Petra Mauritsson	75 KSLS	9.44.52
20	Karolina Yngvesson	76 Limhamns SS	9.44.75

100 m Bröstsim fl. 14-15 år

1	Gisela Brunmar	75 SK Triton	1.15.43
2	Elin Karlsson	75 ösmo SS	1.15.48
3	Linda Karlström	75 Norrköpings KK	1.16.03
4	Angelica Ockerdahl	76 Ängelholms SS	1.16.32
5	Therese Dekreon	75 Eskilstuna SS	1.16.40
6	Malin Strömberg	76 österlen SIM	1.16.68
7	Charlotta Grunditz	75 Malmö KK	1.16.93
8	Jennie Jönsson	76 Malmö KK	1.18.0
9	Jessica Kristoffersson	75 Sydsim	1.18.03
10	Carina Nilsson	76 SK Ran	1.18.38
11	Nina Nilsson	75 Sandvikens SOHK	1.19.16
12	Linda Engström	75 Bromöllaortens S	1.19.20
12	Jenny Larsson	75 Amåls SS	1.19.20
14	Nina Hiärne	75 SPIF	1.19.36
15	Anna-Lena Forsberg	75 Uppsala SS	1.19.41
16	Annika Winblad	76 Markaryds SS	1.19.71
17	Linda Kvlborn	76 Sydsim	1.19.77
18	Veronica Olofsson	75 Sandviks IK	1.19.87
19	Lia Lundberg	75 Uppsala SS	1.19.9
20	Jenny Svensson	76 Amåls SS	1.20.36

200 m Bröstsim fl. 14-15 år

1	Gisela Brunmar	75 SK Triton	2.42.49
2	Linda Karlström	75 Norrköpings KK	2.43.05
3	Charlotta Grunditz	75 Malmö KK	2.44.81
4	Angelica Ockerdahl	76 Angelholms SS	2.44.94
5	Therese Dekreon	75 Eskilstuna SS	2.46.88
6	Malin Strömberg	76 österlen SIM	2.46.92
7	Veronica Olofsson	75 Sandviks IK	2.47.15
8	Elin Karlsson	75 ösmo SS	2.47.43
9	Carina Nilsson	76 SK Ran	2.48.03
10	Jenny Larsson	75 Amåls SS	2.48.33
11	Linda Kvlborn	76 Sydsim	2.48.44
12	Jessica Kristoffersson	75 Sydsim	2.49.04
13	Jennie Jönsson	76 Malmö KK	2.49.71
14	Anna Svensson	75 Västerviks SS	2.50.27
15	Anna-Lena Forsberg	75 Uppsala SS	2.50.64
16	Nina Hiärne	75 SPIF	2.50.67
17	Linda Jabelin	75 Helsingborgs S	2.51.20

18	Ann-Christine Träff	75	Karlstads SS	2.51.82
19	Magdalena Schultz	76	Limhamns SS	2.52.05
20	Tania Borgström	75	SK Neptun	2.52.38

100 m Ryggsim fl.14-15 år

1	Lisa Lundqvist	75	Umeå SS	1.08.17
2	Magdalena Schultz	76	Malmö KK	1.08.93
3	Lisa Alm	75	Väsby SS	1.08.95
4	Mikaela Laurén	76	SPIF	1.09.30
5	Noemi Persich	76	Norrköpings KK	1.09.71
6	Viktoria Agtorn	76	Västerås SS	1.10.02
7	Charlotta Sjöberg	75	Malmö S	1.10.30
8	Malin Skaresson	75	Väsby SS	1.10.39
9	Linda Engström	75	Bromöllaortens S	1.10.76
10	Malin Leijon	75	S 77	1.10.78
11	Malin Strömberg	76	österlen SIM	1.11.08
12	Camilla Månsson	76	SK Triton	1.11.33
13	Ingela Asplund	75	SPIF	1.11.40
14	Tina Holmgren	76	SK Ran	1.11.41
15	Silvia Stefanic	75	Ljungby SS	1.11.82
16	Lena Dagerlind	75	SK Neptun	1.12.47
17	Ulrika Backlund	76	SK Hellas	1.12.54
18	Anna Görtz	76	SK Poseidon	1.12.68
19	Charlotta Lindgren	76	S 77	1.12.76
20	Linda Larsson	75	LASS	1.12.91

200 m Ryggsim fl. 14-15 år

1	Lisa Lundqvist	75	Umeå SS	2.26.84
2	Malin Skaresson	75	Väsby SS	2.27.25
3	Mikaela Laurén	76	SPIF	2.27.98
4	Magdalena Schultz	76	Malmö KK	2.28.20
5	Linda Engström	75	Bromöllaortens S	2.29.52
6	Tina Holmgren	76	SK Ran	2.30.13
7	Ulrika Backlund	76	SK Hellas	2.30.61
8	Noemi Persich	76	Norrköpings KK	2.30.93
9	Linda Larsson	75	LASS	2.31.30
10	Malin Strömberg	76	österlen SIM	2.31.84
11	Ingela Asplund	75	SPIF	2.32.69
12	Malin Leijon	75	S 77	2.32.80
13	Sylvia Stifanic	75	Ljunby SS	2.33.2
14	Cecilia Kentell	75	Malmö KK	2.33.49
15	Anna Görtz	76	SK Poseidon	2.33.76
16	Marie Hanemyr	76	Ljungby SS	2.34.20
17	Therese Ekstrand	76	Ystads SS	2.34.34
18	Jenny Larsson	75	Åmåls SS	2.34.94
19	Lisa Alm	75	Väsby SS	2.34.7
20	Charlotta Sjöberg	75	Malmö S	2.35.23

100 m Fjäril fl. 14-15 år

1	Malin Strömberg	76	österlen SIM	1.02.59
2	Malin Skaresson	75	Väsby SS	1.04.77
3	Lia Lundberg	75	Uppsala SS	1.05.4
4	Tine Bengtsson	75	Växjö SS	1.06.16
5	Lisa Wiklund	75	Sandviks IK	1.06.54
6	Mikaela Laurén	76	SPIF	1.06.61
7	Tina Holmgren	76	SK Ran	1.06.80
8	Charlotte Sahlqvist	75	S 02	1.07.12
9	Linda Jabelin	75	Helsingborgs S	1.07.42
10	Linda Engström	75	Bromöllaortens S	1.07.47
11	Louise Jöhnecke	76	Väsby SS	1.08.2
11	Camilla Hansson	75	Ystads SS	1.08.2
13	Jenny Engkvist	76	Spårvägens GOIF	1.08.53
14	Charlotta Sjöberg	75	Malmö S	1.08.58
15	Pernilla Börman	75	SK Neptun	1.08.59
16	Ulrika Raue	76	SK Ran	1.09.10
17	Anna Görtz	76	SK Poseidon	1.09.5
18	Noemi Persich	76	Norrköpings KK	1.09.70
19	Åsa Lindhe	75	Sjöbo SS	1.09.8
20	Charlotte Närwall	76	Malmö S	1.10.02

200 m Fjäril fl. 14-15 år

1	Malin Strömberg	76	österlen SIM	2.20.17
2	Malin Skaresson	75	Väsby SS	2.20.86
3	Mikaela Laurén	76	SPIF	2.21.05
4	Lisa Wiklund	75	Sandviks IK	2.22.41
5	Tine Bengtsson	75	Växjö SS	2.26.21
6	Linda Engström	75	Bromöllaortens S	2.28.7
7	Tina Holmgren	76	SK Ran	2.28.97
8	Therese Ekstrand	76	Ystads SS	2.29.88
9	Lia Lundberg	75	Uppsala SS	2.30.9
10	Anna Görtz	76	SK Poseidon	2.31.70
11	Åsa Lindhe	75	Sjöbo SS	2.31.98
12	Eva Nossborn	75	Södertälje SS	2.32.26
13	Jenny Larsson	75	Åmåls SS	2.32.59
14	Charlotte Sahlqvist	75	S 02	2.34.19
15	Anna-Karin Rantzow	76	Södertälje SS	2.35.00
16	Lotta Cornelius	76	Ronneby SS	2.35.36
17	Pernilla Börman	75	SK Neptun	2.35.95
18	Jill Pettersson	75	Katrineholms SS	2.36.30
19	Cecilia Kentell	75	Malmö S	2.36.66
20	Anneli Olsson	76	Skellefteå SK	2.36.7

200 Medley fl. 14-15 år

1	Malin Strömberg	76	österlen SIM	2.24.01
2	Linda Engström	75	Bromöllaortens S	2.24.46
3	Malin Skaresson	75	Väsby SS	2.25.24
4	Mikaela Laurén	76	SPIF	2.26.77
5	Louise Jöhnecke	76	Väsby SS	2.28.08
6	Magdalena Schultz	76	Malmö KK	2.28.21
7	Linda Jabelin	75	Helsingborgs S	2.28.90
8	Anna Görtz	76	SK Poseidon	2.29.69
9	Cecilia Kentell	75	Malmö KK	2.30.01
10	Lisa Lundqvist	75	Umeå SS	2.30.99
11	Tine Bengtsson	75	Växjö SS	2.31.01
12	Tina Holmgren	76	SK Ran	2.31.05
13	Jenny Larsson	75	Åmåls SS	2.31.65
14	Sofia Stark	75	Umea SS	2.31.67
15	Elin Karlsson	75	Ösmo SS	2.32.03
16	Noemi Persich	76	Norrköpings KK	2.32.10
17	Ulrika Raue	76	SK Ran	2.32.26
18	Charlotte Sahlqvist	75	S 02	2.32.37
19	Charlotte Närwall	76	Malmö S	2.32.79
20	Angelica Ockerdahl	76	Ängelholms SS	2.32.9

400 m Medley fl. 14-15 år

1	Malin Strömberg	76	österlen SIM	5.06.99
2	Cecilia Kentell	75	Malmö S	5.09.75
3	Linda Engström	75	Bromöllaortens S	5.11.36
4	Malin Skaresson	75	Väsby SS	5.13.13
5	Magdalena Schultz	76	Malmö KK	5.13.4
6	Mikaela Laurén	76	SPIF	5.13.40
7	Linda Jabelin	75	Helsingborgs S	5.13.75
8	Anna Görtz	76	SK Poseidon	5.16.56
9	Sofia Stark	75	Umeå SS	5.16.69
10	Tina Holmgren	76	SK Ran	5.18.49
11	Tine Bengtsson	75	Växjö SS	5.19.71
12	Lisa Lundqvist	75	Umeå SS	5.20.07
13	Eva Nossborn	75	Södertälje SS	5.21.70
14	Jeanette Thörner	75	Södertörns SS	5.23.14
15	Charlotte Sahlqvist	75	S 02	5.23.87
16	Jenny Larsson	75	Åmåls SS	5.24.74
17	Sofia Lindström	76	Turebergs IF	5.25.15
18	Karolina Yngvesson	76	Limhamns SS	5.27.83
19	Therese Ekstrand	76	Ystads SS	5.28.02
20	Elin Karlsson	75	Ösmo SS	5.28.68

50 m Frisim fl. 13 år oy

1	Marie Ulfves	78	SS Kanalen	28.49
2	Susanne Thörn	77	Ystads SS	28.9
3	Marianne Pettersson	77	Lysekils SS	29.25
4	Linda Strandberg	77	Helsingborgs S	29.26
5	Åsa Pettersson	77	Väsby SS	29.35
6	Anette Hällqvist	77	Karlskrona SS	29.36
7	Jennie Johansson	77	SS Stimmet	29.49
8	Annika Bjärenstam	77	Ängelholms SS	29.5
9	Cherie Ullström	77	Grums SS	29.59
10	Lina Blomqvist	77	Botkyrka-Rönning	29.74
11	Angela Fox	77	KSLS	29.8
12	Emilie Kierkegaard	77	SPIF	29.80
13	Sara Meuller	77	SS Stimmet	29.84
14	Susanne Ysing	77	Eskilstuna SS	29.87
15	Karolina Ydermark	77	Ljunby SS	29.88
16	Julia Eriksson	77	S 02	29.95
17	Carina Nilsson	77	Ängelholms SS	29.96
18	Lena Nilsson	77	KSLS	30.0
19	Pernilla Rosén	77	SS Delfin	30.1
19	Karin Holmgren	77	Harnäs-Skutskär	30.1

100 m Frisim fl. 13 år o y

1	Susanne Thörn	77	Ystads SS	1.02.34
2	Marianne Pettersson	77	Lysekils SS	1.02.45
3	Maria Eklöf	77	Markaryds SS	1.02.50
4	Annika Bjärenstam	77	Ängelholms SS	1.02.74
5	Cherie Ullström	77	Grums SS	1.02.81
6	Jennie Johansson	77	SS Stimmet	1.03.10
7	Carina Nilsson	77	Ängelholms SS	1.03.11
8	Lina Blomqvist	77	Botkyrka-Rönning	1.03.33
9	Åsa Pettersson	77	Väsby SS	1.03.70
10	Camilla Pettersson	77	Stockholms KK	1.04.24
11	Linda Strandbreg	77	Helsingborgs S	1.04.34
12	Julia Eriksson	77	S 02	1.04.49
13	Angela Fox	77	KSLS	1.04.77

14	Marie Ulfvers	78 SS Kanalen	1.04.80
15	Lena Nilsson	77 KSLS	1.04.95
16	Charlotte Seidevall	77 SK Neptun	1.05.05
17	Fernilla Rosén	77 SS Delfin	1.05.32
18	Sanna Leufstedt	77 Ystads SS	1.05.4
19	Sara Meuller	77 SS Stimmet	1.05.46
20	Helena Hansson	77 LASS	1.05.59

200 m Frisim fl. 13 år o y

1	Susanne Thörn	77 Ystads SS	2.13.01
2	Annika Biärenstam	77 Ängelholms SS	2.15.35
3	Louise Christéen	77 SK Poseidon	2.17.39
4	Angela Fox	77 KSLS	2.18.42
5	Jennie Johansson	77 SS Stimmet	2.19.40
6	Cherie Ullström	77 Grums SS	2.19.58
7	Carina Nilsson	77 Ängelholms SS	2.20.5
8	Maria Eklöf	77 Markaryds SS	2.20.65
9	Jessica Håkansson	77 Eslövs SS	2.21.1
10	Marianne Pettersson	77 Lysekils SS	2.21.72
11	Åsa Pettersson	77 Väsby SS	2.21.8
12	Julia Eriksson	77 S 02	2.21.87
13	Katrin Zurek	77 Eslövs SS	2.22.3
14	Elin Ellertsson	78 Eslövs SS	2.22.32
15	Linda Ahlgren	77 örbyhus SK	2.24.2
16	Susanne Ysing	77 Eskilstuna SS	2.24.55
17	Linda Strandberg	77 Helsingborgs S	2.24.61
18	Camilla Pettersson	77 Stockholms KK	2.24.75
19	Annika Svensson	77 Limhamns SS	2.25.4
20	Therese Holmqvist	78 Vellinge-Näset	2.25.61

100 m Bröstsim fl. 13 år oy

1	Angela Fox	77 KSLS	1.18.55
2	Erika Johansson	77 Bolidens SK	1.19.11
3	Marianne Pettersson	77 Lysekils SS	1.19.27
4	Anna Kideborn	78 Helsingborgs S	1.20.20
5	Helena Hansson	77 LASS	1.20.3
6	Alexandra Ockedahl	78 Ängelholms SS	1.21.51
7	Linda Olofsson	77 Trelleborgs SS	1.21.9
8	Susanne Thörn	77 Ystads SS	1.22.04
9	Jennie Johansson	77 SS Stimmet	1.22.62
10	Anna Ohlsson	77 SK Ena	1.22.77
11	Ulrika Henriksson	77 Ängelholms SS	1.22.83
12	Charlotte Seidevall	77 SK Neptun	1.23.07
13	Carina Nilsson	77 Ängelholms SS	1.23.1
14	Marie Ulfvers	78 SS Kanalen	1.23.36
15	Anette Olsson	77 Landskrona S	1.23.48
16	Johanna Andersson	77 Bottkyrka-Rönning	1.23.70
17	Karolin Lillhage	77 Askim-Frölunda S	1.24.02
18	Klara Fogelmark	77 SK Poseidon	1.24.14
19	Linda Björklund	77 Trelleborgs SS	1.24.28
20	Carina Tenngart	77 Vellinge-Näset	1.24.31

200 m Bröstsim fl. 13 år oy

1	Angela Fox	77 KSLS	2.50.50
2	Anna Kideborn	78 Helsingborgs S	2.54.44
3	Linda Olofsson	77 Trelleborgs SS	2.55.19
4	Alexandra Ockedahl	78 Ängelholms SS	2.55.4
5	Ulrika Henriksson	77 Ängelholms SS	2.57.0
6	Susanne Thörn	77 Ystads SS	2.57.64
7	Carina Nilsson	77 Ängelholms SS	2.57.96
8	Annika Biärenstam	77 Ängelholms SS	2.58.65
9	Linda Larsson	78 Limhamns SS	2.59.79
10	Jessica Håkansson	77 Eslövs SS	3.01.82
11	Karolin Lillhage	77 Askim-Frölunda	3.01.84
12	Hanna Juntti	77 Stockholms KK	3.02.32
13	Marianne Pettersson	77 Lysekils SS	3.02.53
14	Caroline Larsson	77 Eskilstuna SS	3.02.93
15	Linda Johansson	77 Åmåls SS	3.05.15
16	Klara Fogelmark	77 SK Poseidon	3.05.26
17	Sandra Högström	77 KK Karpen	3.05.9
18	Helena Tsigaris	78 SK Triton	3.06.88
19	Maria Jacobsson	77 S 02	3.07.32
20	Annelie Håkansson	77 Eslövs SS	3.08.08

400 m Frisim fl. 13 år oy

1	Jennie Johansson	77 SS Stimmet	4.39.55
2	Susanne Thörn	77 Ystads SS	4.40.30
3	Maria Eklöf	77 Markaryds SS	4.45.16
4	Charlotte Seidevall	77 SK Neptun	4.47.52
5	Angela Fox	77 KSLS	4.49.05
6	Camilla Pettersson	77 Stockholms KK	4.50.62
7	Cecilia Ström	78 LASS	4.54.18
8	Cecilia Cederloo	77 Gävle SS	4.57.58
9	Cherie Ullström	77 Grums SS	4.58.78
10	Linda Ahlgren	77 örbyhus SK	4.59.06
11	Karolina Ydermark	77 Ljungby SS	4.59.14
12	Annika Biärenstam	77 Ängelholms SS	4.59.61
13	Helena Hansson	77 LASS	5.00.32
14	Ann Nilsson	77 SK Neptun	5.00.41
15	Karin Holmgren	77 Harnäs-Skutskär	5.00.93
16	Jenny Fredriksson	77 Norrköpings KK	5.01.38
17	Linda Strandberg	77 Helsingborgs S	5.02.65
18	Åsa Pettersson	77 Väsby SS	5.02.71
19	Katrin Zurek	77 Eslövs SS	5.02.96
20	Louise Christéen	77 SK Poseidon	5.02.99

800 m Frisim fl. 13 år oy

1	Jennie Johansson	77 SS Stimmet	9.44.29
2	Linda Ahlgren	77 örbyhus SK	10.12.36
3	Annelie Håkansson	77 Eslövs SS	10.18.5
4	Cecilia Cederloo	77 Gävle SS	10.22.43
5	Karolina österlund	77 Uppsala S	10.28.69
6	Jessica Håkansson	77 Eslövs SS	10.36.1
7	Katrin Zurek	77 Eslövs SS	10.37.2
8	Åsa Lindsjö	77 Malmö S	10.44.6
9	Linda Johansson	77 Åmåls SS	10.48.6
10	Linda Svensson	78 Borlänge SS	10.49.89
11	Elin Ellertsson	78 Eslövs SS	10.49.9
12	Carin Nyman	77 Eslövs SS	10.56.9
13	Catrin Ingman	77 Grums SS	11.01.49
14	Petra Adamsson	77 Trollhättans SS	11.03.7
15	Jenny Persson	77 SK Lödde	11.04.7
16	Sofia Svensson	78 Eslövs SS	11.05.3
17	Emma Jonasdotter	77 Hagfors SS	11.15.33
18	Caisa Hofström	77 Grums SS	11.24.63
19	Linda Mandl	78 SK Lödde	11.36.9
20	Elin Hedman	77 Sandviks IK	11.43.99

100 m Ryggsim fl. 13 år oy

1	Linda Strandberg	77 Helsingborgs S	1.09.22
2	Camilla Pettersson	77 Stockholms KK	1.12.07
3	Jennie Johansson	77 SS Stimmet	1.13.55
4	Marianne Pettersson	77 Lysekils SS	1.13.71
5	Annika Biärenstam	77 Ängelholms SS	1.13.78
6	Louise Christéen	77 SK Poseidon	1.15.21
7	Sanna Leufstedt	77 Ystads SS	1.15.23
8	Karolina österlund	77 Uppsala S	1.15.27
9	Carina Nilsson	77 Ängelholms SS	1.15.7
10	Cherie Ullström	77 Grums SS	1.16.17
11	Åsa Johansson	77 Oskarshamns SS	1.16.56
12	Nina Ahlsborn	78 SK Ran	1.16.62
13	Ulrika Henrikson	77 Ängelholms SS	1.16.80
14	Ulrika Nilsson	77 KK Karpen	1.16.83
15	Julia Eriksson	77 S 02	1.17.09
16	Malin Melander	77 Trelleborgs SS	1.17.20
17	Linda Johansson	77 Åmåls SS	1.17.27
18	Linda Olofsson	77 Trelleborgs SS	1.17.39
19	Caroline Larsson	77 Eskilstuna SS	1.17.38
20	Linda Svensson	78 Borlänge SS	1.17.39

200 m Ryggsim fl. 13 år oy

1	Linda Strandberg	77 Helsingborgs S	2.32.64
2	Louise Christéen	77 SK Poseidon	2.37.76
3	Karolina österlund	77 Uppsala S	2.39.29
4	Annika Biärenstam	77 Ängelholms SS	2.40.14
5	Camilla Pettersson	77 Stockholms KK	2.40.51
6	Elin Ellertsson	78 Eslövs SS	2.44.51
7	Ulrika Henriksson	77 Ängelholms SS	2.45.79
8	Carina Nilsson	77 Ängelholms SS	2.46.42
9	Nina Ahlsborn	78 SK Ran	2.46.58
10	Annika Svensson	77 Limhamns SS	2.47.02
11	Ulrika Nilsson	77 KK Karpen	2.47.3
12	Emilie Kierkegaard	77 SPIF	2.47.68
13	Katrin Zurek	77 Eslövs SS	2.47.76
14	Marianne Pettersson	77 Lysekils SS	2.48.09
15	Linda Johansson	77 Åmåls SS	2.48.56
16	Linda Olofsson	77 Trelleborgs SS	2.48.74
17	Helena Sivertsson	77 Ronneby SS	2.48.80
18	Linda Ahlgren	77 örbyhus SK	2.49.04
19	Sofia Svensson	78 Eslövs SS	2.49.21
20	Sofie Linder	77 SK Neptun	2.49.38

100 m Fjärilsim fl. 13 år oy

1	Karolina Ydermark	77 Ljungby SS	1.09.43
1	Jennie Johansson	77 SS Stimmet	1.09.43
3	Anette Hällkvist	77 Karlskrona SS	1.10.46
4	Louise Christéen	77 SK Poseidon	1.10.52
5	Emelie Kierkegaard	77 SPIF	1.11.49
6	Linda Strandberg	77 Helsingborgs S	1.11.94
7	Ulrika Henriksson	77 Ängelholms SS	1.12.15
8	Susanne Thörn	77 Ystads SS	1.13.27
9	Annika Biärenstam	77 Ängelholms SS	1.13.63
10	Marianne Pettersson	77 Lysekils SS	1.13.67
11	Alexandra Ockedahl	78 Ängelholms SS	1.13.85

GOLDEN-CUP
SPORTSWEAR FROM TRIUMPH INTERNATIONAL

12	Susanne Ysing	77 Eskilstuna SS	1.14.60
13	Cecilia Rasmusson	77 Malmö S	1.14.64
14	Ylva Preutz	77 Karlskrona SS	1.14.99
15	Cherie Ullström	77 Grums SS	1.15.04
16	Anna Olsson	77 SK Ena	1.15.10
17	Sanna Leufstedt	77 Ystads SS	1.15.18
18	Angela Fox	77 KSLS	1.15.42
19	Ann Nilsson	77 SK Neptun	1.15.48
19	Anna Sjölin	78 KK Kargen	1.15.48

200 Fjärilsim fl. 13 år oy

1	Ann Nilsson	77 SK Neptun	2.44.91
2	Anette Hallqvist	77 Karlskrona SS	2.51.73
3	Emma Jonasdotter	77 Hagfors SS	2.55.58
4	Emilie Kierkegaard	77 SPIF	3.00.96
5	Madeleine Assarsson	78 Ängelholms SS	3.02.1
6	Kristine Persson	78 Vansbro AIK	3.03.07
7	Maria Jonsson	77 Gävle SS	3.04.77
8	Helene Larsson	78 Karlskrona SS	3.10.12
9	Catarina Asplund	77 Södertörns SS	3.13.81
10	Therese Blomqvist	77 Södertörns SS	3.15.01
11	Malin Bystedt	78 Östersunds SF	3.15.1

200 m Medley fl. 13 år oy

1	Annika Bjärenstam	77 Ängelholms SS	2.33.03
2	Jennie Johansson	77 SS Stimmet	2.33.73
3	Marianne Pettersson	77 Lysekils SS	2.34.20
4	Louise Christéen	77 SK Poseidon	2.35.93
5	Angela Fox	77 KSLS	2.37.73
6	Susanne Thörn	77 Ystads SS	2.38.69
7	Anna Olsson	77 SK Ena	2.38.94
8	Linda Strandberg	77 Helsingborgs S	2.40.88
9	Karolina Ydermark	77 Ljungby SS	2.40.95
10	Ulrika Henriksson	77 Ängelholms SS	2.41.46
11	Caroline Larsson	77 Eskilstuna SS	2.41.5
12	Helena Hansson	77 LASS	2.41.50
13	Carina Nilsson	77 Ängelholms SS	2.41.57
14	Alexandra Ockedahl	78 Ängelholms SS	2.42.01
15	Camilla Pettersson	77 Stockholms KK	2.42.49
16	Julia Eriksson	77 S 02	2.42.60
17	Cecilia Ström	78 LASS	2.43.0
18	Charlotte Seidevall	77 SK Neptun	2.43.78
19	Cherie Ullström	77 Grums SS	2.44.02
20	Susanne Ysing	77 Eskilstuna SS	2.44.60

400 m Medley fl. 13 år oy

1	Alexandra Ockedahl	78 Ängelholms SS	5.35.3
2	Charlotte Seidevall	77 SK Neptun	5.38.88
3	Ann Nilsson	77 SK Neptun	5.42.12
4	Marianne Pettersson	77 Lysekils SS	5.44.46
5	Ylva Preutz	77 Karlskrona SS	5.46.57
6	Anna Sjölin	78 KK Kargen	5.52.9
7	Emma Jonasdotter	77 Hagfors SS	6.01.91
8	Kristine Persson	78 Vansbro AIK	6.22.04

50 m Frisim po. 16-17 år

1	Pierre Johansson	73 Kristinebergs SK	23.93
2	Klas Lindfors	74 Södertörns SS	24.22
3	Zsolt Hegmegi	74 Jönköpings SS	24.43
4	Anders Lindgren	73 Älvsby SS	24.44
4	Tomas Häggström	73 SK Neptun	24.44
6	Peter Martinsson	73 Helsingborgs S	24.54
7	Anders Engdahl	74 Växjö SS	24.56
8	Marcus Lundstedt	74 Södertälje SS	24.66
9	Patrik Isaksson	73 Västerås SS	24.72
10	Anders Kroon	74 Uppsala SS	24.75
11	Jan Helgesson	74 Borlänge SS	24.78
12	Jonas Colting	73 Kristinebergs SK	24.8
13	Anders Taflin	73 Umeå SS	24.92
14	Ola Söderholm	73 Norrköpings KK	24.96
15	Fredrik Andersson	74 Kalmar SS	24.97
15	Patrik Rydberg	74 Norrköpings KK	24.97
17	Robert Bengtsson	73 Ystads SS	25.02
18	Emil Alm	73 Väsby SS	25.11
19	Martin Andersson	74 Ängelholms SS	25.24
20	Lars Frölander	74 Borlänge SS	25.42

100 m Frisim po 16-17 år

1	Peter Martinsson	73 Helsingborgs S	52.65
2	Anders Lindgren	73 Älvsby SS	53.12
3	Lars Frölander	74 Borlänge SS	53.17
4	Anders Kroon	74 Uppsala SS	53.42
5	Tomas Häggström	73 SK Neptun	53.53
6	Marcus Lundstedt	74 Södertälje SS	53.67
7	Pierre Johansson	73 Kristinebergs SK	53.89
8	Johan Bevinder	74 SK Neptun	53.97
9	Klas Lindfors	74 Södertörns SS	54.2
10	Anders Taflin	73 Umeå SS	54.34
11	Zsolt Hegmegi	74 Jönköpings SS	54.51
12	Fredric Wismar	73 Hudriksvalls SS	54.54
13	Magnus Ohlsson	74 KSLS	54.61
14	Ola Söderholm	73 Norrköpings KK	54.65
15	Lars Lindvall	74 SK Lödde	54.71
16	Martin Andersson	74 Ängelholms SS	54.73
17	Anders Engdahl	74 Växjö SS	54.85
18	Urban Lindh	74 Deje SS	54.97
19	Jan Helgesson	74 Borlänge SS	55.0
20	Kenneth Sääf	73 Solna SS	55.02

200 m Frisim po. 16-17 år

1	Peter Martinsson	73 Helsingborgs S	1.53.90
2	Anders Kroon	74 Uppsala SS	1.53.91
3	Marcus Lundstedt	74 Södertälje SS	1.55.40
4	Johan Bevinder	74 SK Neptun	1.56.07
5	Anders Lindgren	73 Älvsby SS	1.56.31
6	Jonas Brodin	74 Väsby SS	1.56.67
7	Magnus Lundin	73 Falu SS	1.57.23
8	Gunnar Klintberg	74 Uppsala SS	1.57.34
9	Tomas Häggström	73 SK Neptun	1.57.59
10	Pierre Johansson	73 Kristinebergs SK	1.58.1
11	Mac Ewertzh	73 Helsingborgs S	1.58.25
12	Magnus Ohlsson	74 KSLS	1.58.52
13	Zsolt Hegmegi	74 Jönköpings SS	1.58.58
14	Christian Biversand	73 Malmö KK	1.58.64
15	Fredric Wismar	73 Hudriksvalls SS	1.58.77
16	Martin Svensson	73 Jönköpings SS	1.58.8
17	Lars Frölander	74 Borlänge SS	1.58.80
18	Thomas Landin	73 Helsingborgs S	1.59.49
19	Lars Lindvall	74 SK Lödde	1.59.77
19	Magnus Jönsson	73 SK Ran	1.59.77

400 m Frisim po. 16-17 år

1	Anders Kroon	74 Uppsala SS	3.55.77
2	Johan Bevinder	74 SK Neptun	4.02.95
3	Magnus Ohlsson	74 KSLS	4.03.93
4	Peter Martinsson	73 Helsingborgs S	4.04.00
5	Jonas Brodin	74 Väsby SS	4.07.03
6	Christian Biversand	73 Malmö KK	4.08.04
7	Magnus Lundin	73 Falu SS	4.08.45
8	Mac Ewertzh	73 Helsingborgs S	4.08.72
9	Martin Svensson	73 Jönköpings SS	4.10.43
10	Fredric Wismar	73 Hudriksvalls SS	4.10.66
11	Gunnar Klintberg	74 Uppsala SS	4.13.36
12	Emil Alm	73 Väsby SS	4.13.81
13	Magnus Malmström	73 Kalix SS	4.15.20
14	Johan Ferraro	73 LASS	4.15.31
15	Thomas Landin	73 Helsingborgs S	4.15.60
16	Gustav Johansson	73 SK Neptun	4.15.67
17	Magnus Gustavsson	73 Helsingborgs S	4.16.74
18	Stefan Selander	74 Tyringe SS	4.16.82
18	Henrik Larsson	74 Tyringe SS	4.16.82
20	Magnus Jönsson	73 SK Ran	4.17.10

1500 m Frisim po. 16-17 år

1	Anders Kroon	74 Uppsala SS	15.38.84
2	Magnus Ohlsson	74 KSLS	15.55.75
3	Johan Bevinder	74 SK Neptun	16.07.12
4	Christian Biversand	73 Malmö KK	16.12.99
5	Gunnar Klintberg	74 Uppsala SS	16.21.00
6	Jonas Brodin	74 Väsby SS	16.21.10
7	Mac Ewertzh	73 Helsingborgs S	16.27.29
8	Johan Rönnevall	73 Östersunds SF	16.28.69
9	Conny Wennberg	73 Väsby SS	16.29.29
10	Stefan Selander	74 Tyringe SS	16.32.61
11	Martin Svensson	73 Jönköpings SS	16.32.95
12	Henrik Larsson	74 Tyringe SS	16.44.57
13	Magnus Jönsson	73 SK Ran	16.54.51
14	Magnus Malmström	73 Kalix SS	16.59.30
15	Fredric Wismar	73 Hudriksvalls SS	17.04.49
16	Gustav Johansson	73 SK Neptun	17.04.59
17	Patrik Andersson	74 Växjö SS	17.04.83
18	Fredrik Sandin	73 Skärets SS	17.06.8
19	Fredrik Ekström	73 Piteå Sim	17.08.36
20	Mikael Stones	73 S 02	17.09.14

100 m Bröstsim po. 16-17 år

1	Patrik Isaksson	73 Västerås SS	1.05.81
2	Peter Hiers	74 Kristinebergs SK	1.06.11
3	Pierre Johansson	73 Kristinebergs SK	1.06.27
4	Marcus Olsson	73 Sundvalls SS	1.06.43
5	Conny Wennberg	73 Väsby SS	1.06.65
6	Nicklas Bohman	73 Södertälje SS	1.07.89
7	Jan Björk	73 SK Neptun	1.08.09
8	Johan Ferraro	73 LASS	1.08.79

9	Jonas Nilsson	74	Säffle SS	1.08.97
10	Anders Lindgren	73	Älvsby SS	1.09.19
11	Patrik Windisch	73	Norrköpings KK	1.09.23
12	Oskar Åkesson	73	LASS	1.09.31
13	Andreas Billström	73	Umeå SS	1.09.53
14	Simon Malmberg	74	Växjö SS	1.09.70
15	Mikael Otterstig	73	Järfälla S	1.09.88
16	Lars Lindvall	74	SK Lödde	1.09.89
17	Håkan Johansson	73	Hylte SS	1.10.11
18	Martin Svensson	73	Jönköpings SS	1.10.51
18	Fredrik Haglund	73	Västerås SS	1.10.51
20	Anders Kroon	74	Uppsala SS	1.10.78

200 m Bröstsim po 16 -17 år

1	Conny Wennberg	73	Väsby SS	2.22.22
2	Jan Björk	73	SK Neptun	2.25.46
3	Nicklas Bohman	73	Södertälje SS	2.25.68
4	Pierre Johansson	73	Kristinebergs SK	2.26.34
5	Marcus Olsson	73	Sundvalls SS	2.26.5
6	Peter Hiers	74	Kristinebergs SK	2.26.70
7	Johan Ferraro	73	LASS	2.27.20
8	Fredrik Haglund	73	Västerås SS	2.27.97
9	Patrik Windisch	73	Norrköpings KK	2.28.23
10	Jonas Nilsson	74	Säffle SS	2.29.52
11	Lars Lindvall	74	SK Lödde	2.29.68
12	Henrik Thuresson	74	Hudriksvalls SS	2.30.56
13	Simon Malmberg	74	Växjö SS	2.30.7
14	Mikael Otterstig	73	Järfälla S	2.31.73
15	Kenneth Sääf	73	Solna SS	2.31.92
16	Peter Johansson	74	Skärets SS	2.32.40
17	Tomas Sjöuth	73	Trollnätans SS	2.32.92
18	Andreas Billström	73	Umeå SS	2.33.10
19	Fredrik Larsson	74	Solna SS	2.33.2
19	Arvid Bruhn	74	Järfälla S	2.33.2

100 m Ryggsim po 16-17 år

1	Anders Kroon	74	Uppsala SS	57.90
2	Zsolt Hegmegi	74	Jönköpings SS	59.30
3	Emil Alm	73	Väsby SS	59.71
4	Martin Svensson	73	Jönköpings SS	1.00.08
5	Thomas Landin	73	Helsingborgs S	1.01.08
6	Fredrik Wallner	73	Hudriksvalls SS	1.01.32
7	Johan Lundh	74	Södertörns SS	1.01.4
8	Marcus Lundstedt	74	Södertälje SS	1.02.09
9	Gustav Johansson	73	SK Neptun	1.02.57
10	Lars Frölander	74	Borlänge SS	1.02.6
11	Johan Andersson	74	Ängelholms SS	1.02.61
12	Patrik Isaksson	73	Västerås SS	1.02.70
13	Henrik Larsson	74	Tyringe SS	1.02.80
14	Erik Nordström	73	SK Poseidon	1.02.85
15	Erik Fredriksson	74	SK Neptun	1.03.05
16	Urban Lindh	74	Deje SS	1.03.39
17	Peter Martinsson	73	Helsingborgs S	1.03.56
18	Klas Lindfors	74	Södertörns SS	1.03.84
19	Ola Söderholm	73	Norrköpings KK	1.03.72
20	Patrik Rydberg	74	Norrköpings KK	1.03.75

200 m Ryggsim po. 16-17 år

1	Anders Kroon	74	Uppsala SS	2.03.29
2	Martin Svensson	73	Jönköpings SS	2.06.82
3	Thomas Landin	73	Helsingborgs S	2.11.70
4	Emil Alm	73	Väsby SS	2.12.34
5	Zsolt Hegmegi	74	Jönköpings SS	2.12.68
6	Johan Lundh	74	Södertörns SS	2.13.56
7	Fredrik Wallner	73	Hudriksvalls SS	2.13.57
8	Gustav Johansson	73	SK Neptun	2.14.47
9	Johan Andersson	74	Ängelholms SS	2.15.26
10	Henrik Larsson	74	Tyringe SS	2.15.60
11	Erik Nordström	73	SK Poseidon	2.16.84
12	Peter Martinsson	73	Helsingborgs S	2.17.04
13	Patrik Rydberg	74	Norrköpings KK	2.17.37
14	Johan Ferraro	73	LASS	2.17.43
15	Ola Söderholm	73	Norrköpings KK	2.17.53
16	Pelle Karlsson	74	SK Laxen	2.18.32
17	Urban Lindh	74	Deje SS	2.18.47
18	Klas Lindfors	74	Södertörns SS	2.18.51
19	Henrik Nilsson	73	Ängelholms SS	2.18.70
20	Henrik Andersson	73	Eslövs SS	2.18.85

100 m Fjärilsim po. 16-17 år

1	Gustav Johansson	73	SK Neptun	57.80
2	Anders Lindgren	73	Älvsby SS	58.14
3	Ola Söderholm	73	Norrköpings KK	58.18
4	Patrik Isaksson	73	Västerås SS	58.52
5	Emil Alm	73	Väsby SS	58.84
6	Lars Frölander	74	Borlänge SS	59.33
7	Christian Lindström	74	Turebergs IF	59.36
8	Pierre Johansson	73	Kristinebergs SK	1.00.27
9	Johan Lundh	74	Södertörns SS	1.00.30
10	Anders Engdahl	74	Växjö SS	1.00.64
11	Peter Martinsson	73	Helsingborgs S	1.00.98
11	Kenneth Sääf	73	Solna SS	1.00.98
13	Mattias Ljungberg	73	Södertälje SS	1.01.17
14	Anders Kroon	74	Uppsala SS	1.01.19
15	Daniel Linden	73	Kungälvs SS	1.01.52
16	Mikael Granström	74	Turebergs IF	1.01.55
17	Magnus Ohlsson	74	KSLS	1.01.58
18	Martin Svensson	73	Jönköpings SS	1.01.60
19	Patrik Rydberg	74	Norrköpings KK	1.01.63
20	Johan Ferraro	73	LASS	1.01.69

200 m Medley po. 16-17 år

1	Martin Svensson	73	Jönköpings SS	2.10.00
2	Nicklas Bohman	73	Södertälje SS	2.11.18
3	Patrik Rydberg	74	Norrköpings KK	2.12.50
4	Emil Alm	73	Väsby SS	2.13.27
5	Gustav Johansson	73	SK Neptun	2.13.39
6	Peter Martinsson	73	Helsingborgs S	2.13.50
7	Anders Kroon	74	Uppsala SS	2.13.87
8	Pierre Johansson	73	Kristinebergs SK	2.14.39
9	Marcus Lundstedt	74	Södertälje SS	2.14.50
10	Magnus Jönsson	73	SK Ran	2.15.03
11	Kenneth Sääf	73	Solna SS	2.15.12
12	Johan Ferraro	73	LASS	2.15.5
12	Christian Biversand	73	Malmö KK	2.15.5
14	Conny Wennberg	73	Väsby SS	2.15.98
15	Thomas Landin	73	Helsingborgs S	2.15.99
16	Peter Hiers	74	Kristinebergs SK	2.16.6
17	Magnus Ohlsson	74	KSLS	2.16.66
18	Anders Lindgren	73	Älvsby SS	2.16.82
19	Stefan Selander	74	Tyringe SS	2.16.87
20	Erik Nordström	73	SK Poseidon	2.17.12

400 m Medley po. 16-17 år

1	Anders Kroon	74	Uppsala SS	4.35.79
2	Johan Ferraro	73	LASS	4.37.71
3	Martin Svensson	73	Jönköpings SS	4.37.80
4	Conny Wennberg	73	Väsby SS	4.41.43
5	Carl-Johan Deuschl	73	Stockholms KK	4.43.12
6	Gustav Johansson	73	SK Neptun	4.43.17
7	Emil Alm	73	Väsby SS	4.43.32
8	Kenneth Sääf	73	Solna SS	4.44.0
9	Magnus Jönsson	73	SK Ran	4.46.02
10	Magnus Lundin	73	Falu SS	4.46.09
11	Magnus Malmström	73	Kalix SS	4.46.27
12	Christian Biversand	73	Malmö KK	4.47.56
13	Fredrik Haglund	73	Västerås SS	4.49.02
14	Berhard Szablowski	73	Tyringe SS	4.49.82
15	Peter Martinsson	73	Helsingborgs S	4.52.55
16	Jan Björk	73	SK Neptun	4.52.62
17	Marcus Lundstedt	74	Södertälje SS	4.52.66
18	Henrik Larsson	74	Tyringe SS	4.55.58
19	Erik Nordström	73	SK Poseidon	4.55.59
20	Mikael Otterstig	73	Järfälla S	4.56.36

200 m Fjärilsim po. 16-17 år

1	Gustav Johansson	73	SK Neptun	2.05.81
2	Ola Söderholm	73	Norrköpings KK	2.06.86
3	Carl-Johan Deuschl	73	Stockholms KK	2.09.47
4	Emil Alm	73	Väsby SS	2.11.04
5	Lars Frölander	74	Borlänge SS	2.12.32
6	Anders Engdahl	74	Växjö SS	2.13.39
7	Magnus Gustavsson	73	Helsingborgs S	2.13.45
8	Mikael Granström	74	Turebergs IF	2.13.66
9	Kenneth Sääf	73	Solna SS	2.14.00
10	Johan Lundh	74	Södertörns SS	2.14.46
11	Berhard Szablowski	73	Tyringe SS	2.14.56
12	Pierre Johansson	73	Kristinebergs SK	2.16.04
13	Anders Lindgren	73	Älvsby SS	2.16.24
14	Christian Biversand	73	Malmö KK	2.17.46
15	Daniel Linden	73	Kungälvs SS	2.17.7
16	Mikael Stones	73	S 02	2.18.0
17	Marcus Lundstedt	74	Södertälje SS	2.18.00
18	Mattias Ljungberg	73	Södertälje SS	2.18.09
19	Christian Lindström	74	Turebergs IF	2.18.27
20	Mikael Olsson	73	SS Delfin	2.19.90

50 m Frisim po. 15 år oy

1	Jacob Werner	75	Uppsala SS	25.40
2	Olof Pettersson	75	SK Poseidon	25.69
3	Bonny Olsson	75	Sjöbo SS	25.75
4	Oskar La Fleur	75	SK Poseidon	26.04
5	Robert Dolama	75	Växjö SS	26.1

GOLDEN-CUP
SPORTSWEAR FROM TRIUMPH INTERNATIONAL

6	Ola Johansson	76	Växjö SS	26.2
7	Jonas Lundström	75	östersunds SF	26.25
8	Mikael Svensson	75	Skara SS	26.28
9	Erik Svhultz	75	Växjö SS	26.4
10	Johan Olsson	75	Limhamns SS	26.43
11	Daniel Höijer	75	SS Mora	26.47
12	Tor Möller	75	Växjö SS	26.5
13	Carl Wallin	75	Uppsala SS	26.51
14	Björn Hansson	75	SK Poseidon	26.6
15	Emil Nordlund	75	Umeå SS	26.60
16	Martin Kristensson	75	Ystads SS	26.65
17	Jens Magnusson	76	SS Artemis	26.67
18	Christian Edberg	75	Tunafors SK	26.72
19	Andreas Gustavsson	75	Skärets SS	26.75
20	Tomas Olinger	75	SOIK Hellas	26.79

100 m Frisim po.15 år oy

1	Jacob Werner	75	Uppsala SS	54.40
2	Olof Pettersson	75	SK Poseidon	55.69
3	Robert Dolama	75	Växjö SS	56.05
4	Jonas Lundström	75	östersunds SF	56.4
5	Oskar La Fleur	75	SK Poseidon	56.73
6	Ola Johansson	76	Växjö SS	56.8
7	Björn Olsson	75	Ystads SS	57.00
8	Fredrik Lundin	75	Ystads SS	57.29
9	Conny Mattsen	75	SK Neptun	57.35
10	Johan Olsson	75	Limhamns SS	57.38
11	Martin Kristensson	75	Ystads SS	57.39
12	Karl-Johan Lentonsson	76	Malmö S	57.54
13	Jens Magnusson	76	SS Artemis	57.56
14	Mikael Svensson	75	Skara SS	57.58
15	Robert Löfström	75	Sundbybergs IK	57.6
16	Andreas Gustavsson	75	Skärets SS	57.60
17	Christoffer Eliasson	75	Malmö KK	57.61
18	Daniel Svensson	75	Ängelholms SS	57.73
19	Daniel Höijer	75	SS Mora	57.79
20	Marcus Larsson	75	SK Ran	58.26

200 m Frisim po. 15 år oy

1	Jacob Werner	75	Uppsala SS	1.56.55
2	Fredrik Lundin	75	Ystads SS	2.01.93
3	Robert Dolama	75	Växjö SS	2.02.10
4	Christoffer Eliasson	75	Malmö S	2.02.17
5	Jonas Lundström	75	östersunds SF	2.02.69
6	Andreas Lidholm	75	Ystads SS	2.02.81
7	Daniel Svensson	75	Ängelholms SS	2.03.65
8	Björn Olsson	75	Ystads SS	2.03.75
9	Oskar La Fleur	75	SK Poseidon	2.04.08
10	Karl-Johan Lentonsson	76	Malmö S	2.04.96
11	Johan Olsson	75	Limhamns SS	2.05.32
12	Johan Backlund	75	Sandviks IK	2.05.47
13	Olof Pettersson	75	SK Poseidon	2.06.0
14	Martin Kristensson	75	Ystads SS	2.06.26
15	Mikael Svensson	75	Skara SS	2.06.45
16	Andreas Gustavsson	75	Skärets SS	2.06.76
17	Martin Sjöbeck	75	Sjöbo SS	2.06.99
18	Marcus Ahlström	75	SPIF	2.07.74
19	Johan Olsson	75	Limhamns SS	2.07.81
20	Alexander Svensson	77	Ystads SS	2.07.82

400 m Frisim po. 15 år oy

1	Fredrik Lundin	75	Ystads SS	4.18.06
2	Jacob Werner	75	Uppsala SS	4.18.24
3	Jonas Lundström	75	östersunds SF	4.19.2
4	Björn Olsson	75	Ystads SS	4.19.82
5	Andreas Lidholm	75	Ystads SS	4.20.28
6	Christoffer Eliasson	75	Malmö KK	4.20.55
7	Oskar La Fleur	75	SK Poseidon	4.21.76
8	Karl-Johan Lentonsson	76	Malmö S	4.25.91
9	Johan Backlund	75	Sandviks IK	4.27.15
10	Fredrik Sievert	75	Helsinborgs S	4.27.82
11	Mikael Lundholm	76	Väsby SS	4.28.19
12	Martin Sjöbeck	75	Sjöbo SS	4.28.41
13	Toni Karadakovski	76	Eslövs SS	4.28.62
14	Bengt-Arne Bengtsson	76	Malmö S	4.28.97
15	Mikael Svensson	75	Skara SS	4.29.07
16	Andreas Gustavsson	75	Skärets SS	4.29.20
17	Robert Dolama	75	Växjö SS	4.30.22
18	Peter Andersson	75	Skärets SS	4.30.61
19	Ola Johansson	76	Växjö SS	4.30.70
20	Marcus Ahlström	75	SPIF	4.30.72

1500 m Frisim po. 15 år oy

1	Jonas Lundström	75	östersunds SF	16.33.43
2	Fredrik Lundin	75	Ystads SS	16.47.62
3	Jacob Werner	75	Uppsala SS	16.49.64
4	Andreas Lidholm	75	Ystads SS	16.50.43
5	Christoffer Eliasson	75	Malmö KK	16.57.83
6	Björn Olsson	75	Ystads SS	17.11.23
7	Marcus Ahlström	75	SPIF	17.20.09
8	Andreas Gustavsson	75	Skärets SS	17.27.1
9	Håkan Andersson	75	Malmö S	17.32.74
10	Fredrik Sievert	75	Helsinborgs S	17.32.97
11	Martin Sjöbeck	75	Sjöbo SS	17.34.94
12	Tobias Eldh	76	Limhamns SS	17.40.7
13	Johan Backlund	75	Sandviks IK	17.44.28
14	Karl-Johan Lentonsson	76	Malmö S	17.48.35
15	Toni Karadakovski	76	Eslövs SS	17.54.14
16	Mårten Olsson	75	Vellinge-Näset	17.54.56
17	Robert Dolama	75	Växjö SS	18.00.78
18	Conny Mattsen	75	SK Neptun	18.02.10
19	Bengt-Arne Bengtsson	76	Malmö S	18.02.27
20	Rickard Blom	75	Karlskrona SS	18.03.07

100 m Bröstsim po. 15 år oy

1	Tor Möller	75	Växjö SS	1.08.95
2	Tor Bengtsson	75	Nyköpings SS	1.10.53
3	Magnus Bondesson	75	S 77	1.12.11
4	Mikael Olsson	75	SS Artemis	1.12.47
5	Jonas Flyhagen	75	Ystads SS	1.12.77
6	Ulrik Karlsson	75	Skara SS	1.12.9
7	David Ljung	75	Skelleftesim	1.13.85
8	Robert Wigert	76	Växjö SS	1.14.01
9	Jens Magnusson	76	SS Artemis	1.14.05
10	Fredrik Rosenholm	75	Spårvägens GOIF	1.14.46
11	Christian Ingerhed	75	Södertörns SS	1.14.63
12	Niklas Larsson	75	Limhamns SS	1.14.72
13	Sverker Persson	75	Ronneby SS	1.15.03
14	Jimmy Svanberg	76	Lysekils SS	1.15.04
15	Jacob Werner	75	Uppsala SS	1.15.10
16	Ola Hellsing	75	Södertörns SS	1.15.2
17	Mikael Svensson	75	Skara SS	1.15.24
18	Ola Johansson	76	Växjö SS	1.15.51
19	Rickard Johansson	75	Karlskrona SS	1.15.72
20	Daniel Svensson	75	Ängelholms SS	1.15.9

200 m Bröstsim po. 15 år oy

1	Tor Bengtsson	75	Nyköpings SS	2.30.70
2	Tor Möller	75	Växjö SS	2.30.89
3	Magnus Bondesson	75	S 77	2.32.71
4	Davids Ljung	75	Skelleftesim	2.37.73
5	Fredrik Rosenholm	75	Spårvägens GOIF	2.37.85
6	Mikael Olsson	75	SS Artemis	2.37.9
7	Jonas Flyhagen	75	Ystads SS	2.39.2
8	Ulrik Karlsson	75	Skara SS	2.40.8
9	Björn Olsson	75	Ystads SS	2.41.08
10	Robert Dolama	75	Växjö SS	2.41.84
11	Fredrik Lundin	75	Ystads SS	2.42.01
12	Daniel Svensson	75	Ängelholms SS	2.42.19
13	Christian Ingerhed	75	Södertörns SS	2.42.51
14	Johan Olsson	75	Limhamns SS	2.43.29
15	Sverker Persson	75	Ronneby SS	2.43.53
16	Niklas Larsson	75	Limhamns SS	2.44.17
17	Andreas Lidholm	75	Ystads SS	2.44.79
18	Conny Mattsen	75	SK Neptun	2.45.61
19	Niklas Larsson	75	Limhamns SS	2.45.65
20	Robert Wigert	76	Växjö SS	2.45.82

100 m Ryggsim po. 15 år oy

1	Robert Dolama	75	Växjö SS	1.03.09
2	Tor Wildenstam	75	Solna SS	1.03.76
3	Fredrik Lundin	75	Ystads SS	1.03.77
4	Daniel Carlsson	76	Botkyrka-Rönning	1.05.77
5	Björn Hansson	75	SK Poseidon	1.06.39
6	Björn Olsson	75	Ystads SS	1.06.45
7	Daniel Höijer	75	SS Mora	1.06.63
8	Jens Magnusson	76	SS Artemis	1.06.70
9	Andreas Lidholm	75	Ystads SS	1.06.81
10	Niclas Johansson	75	SK Elfsborg	1.06.88
11	Fredrik Sievert	75	Helsinborgs S	1.06.96
12	Tobias Eldh	76	Limhamns SS	1.07.20
13	Ola Johansson	76	Växjö SS	1.07.43
14	Jarami Delacroix	75	SPIF	1.07.44
15	Daniel Svensson	75	Ängelholms SS	1.07.53
16	Tobias Marklund	75	Piteå Sim	1.07.77
17	Ulrik Karlsson	75	Skara SS	1.07.81
18	Henrik Forsberg	75	Spårvägens GOIF	1.08.23
19	Magnus Bondesson	75	S 77	1.08.37
20	Jacob Werner	75	Uppsala SS	1.08.51

200 m Ryggsim po. 15 år oy

1	Fredrik Lundin	75	Ystads SS	2.13.68

2	Robert Dolama	75	Växjö SS	2.16.29
3	Andreas Lidholm	75	Ystads SS	2.20.16
4	Tor Wildenstam	75	Solna SS	2.22.44
5	Tobias Marklund	75	Piteå Sim	2.23.59
6	Fredrik Sievert	75	Helsinborgs S	2.23.75
7	Henrik Forsgren	75	Spårvägens GOIF	2.24.55
8	Tobias Eldh	76	Limhamns SS	2.24.56
9	Martin Sidbeck	75	Sibbo SS	2.24.57
10	Björn Olsson	75	Ystads SS	2.25.13
11	Björn Hansson	75	SK Poseidon	2.25.45
12	Magnus Bondesson	75	S 77	2.25.76
13	Daniel Svensson	75	Ängelholms SS	2.26.17
14	Tony Carlsson	75	Skärets SS	2.26.78
15	Anders Forsberg	77	Sk Lodde	2.26.98
16	Kristoffer Schilbach	75	Södertälje SS	2.27.39
17	Toni Karadakovski	76	Eslövs SS	2.27.67
18	Niklas Larsson	75	Limhamns SS	2.28.61
19	Andreas Jonsson	75	Ängelholms SS	2.28.71
20	Johan Tornhult	75	Sandvikens SOHK	2.29.03

100 m Fjärilsim po. 15 år oy

1	Robert Dolama	75	Växjö SS	1.00.19
2	Oskar La Fleur	75	SK Poseidon	1.01.39
3	Daniel Höjer	75	SS Mora	1.01.6
4	Björn Olsson	75	Ystads SS	1.01.98
5	Jacob Werner	75	Uppsala SS	1.02.67
6	Fredrik Lundin	75	Ystads SS	1.03.30
7	Jens Magnusson	76	SS Artemis	1.03.62
8	Christoffer Eliasson	75	Malmö KK	1.03.72
9	Björn Hansson	75	SK Poseidon	1.03.79
10	Ola Johansson	76	Växjö SS	1.03.87
11	Daniel Carlsson	76	Botkyrka-Rönning	1.04.07
12	Tor Wildenstam	75	Solna SS	1.04.12
13	Conny Mattsen	75	SK Neptun	1.04.45
14	David Holmdahl	76	Askim-Frölunda	1.04.55
15	Peter Rogbrandt	75	Skara SS	1.04.80
16	Alexander Svensson	77	Ystads SS	1.05.18
17	Andreas Lidholm	75	Ystads SS	1.05.25
18	Conny Torstensson	75	Turebergs IF	1.05.51
19	Marcus Ahlström	75	SPIF	1.05.63
20	Robert Svanborg	76	Sollefteå ASS	1.05.7

200 m Fjärilsim po. 15 år oy

1	Björn Olsson	75	Ystads SS	2.14.02
2	Fredrik Lundin	75	Ystads SS	2.18.06
3	Oskar La Fleur	75	SK Poseidon	2.20.70
4	Conny Mattsen	75	SK Neptun	2.22.54
5	Andreas Lidholm	75	Ystads SS	2.23.27
6	Robert Svanborg	76	Sollefteå ASS	2.23.4
7	Christoffer Eliasson	75	Malmö KK	2.24.28
8	Per Lundberg	75	Ronneby SS	2.24.41
9	Conny Torstensson	75	Turebergs IF	2.25.84
10	Johan Backlund	75	Sandviks IK	2.27.08
11	Marcus Ahlström	75	SPIF	2.28.43
12	Mikael Svensson	75	Skara SS	2.29.49
13	Dan Holmqvist	75	Karlshamn SK	2.29.73
14	Henrik Andersson	75	Limhamns SS	2.31.24
15	Daniel Carlsson	76	Botkyrka-Rönning	2.31.33
16	Björn Hansson	75	SK Poseidon	2.32.15
17	Andreas Gustavsson	75	Skärets SS	2.33.22
18	Robert Dolama	75	Växjö SS	2.33.54
19	Magnus Bondesson	75	S 77	2.35.76
20	Markus Kiellberg	75	Limhamns SS	2.38.71

200 m Medley po. 15 år oy

1	Robert Dolama	75	Växjö SS	2.15.31
2	Jacob Werner	75	Uppsala SS	2.17.79
3	Magnus Bondesson	75	S 77	2.18.52
4	Björn Olsson	75	Ystads SS	2.19.75
5	Fredrik Lundin	75	Ystads SS	2.19.21
6	Andreas Lidholm	75	Ystads SS	2.19.91
7	Jens Magnusson	76	SS Artemis	2.22.10
8	Mikael Svensson	75	Skara SS	2.22.34
9	Oskar La Fleur	75	SK Poseidon	2.22.81
10	Conny Mattsen	75	SK Neptun	2.22.97
11	Christoffer Eliasson	75	Malmö KK	2.23.49
12	Ola Johansson	76	Växjö SS	2.23.55
13	Björn Hansson	75	SK Poseidon	2.23.56
14	Daniel Svensson	75	Ängelholms SS	2.23.65
15	Daniel Höjer	75	SS Mora	2.23.77
16	Tobias Marklund	75	Piteå Sim	2.24.29
17	Niklas Larsson	75	Limhamns SS	2.25.34
18	David Ljung	75	Skelleftesim	2.25.6
19	Johan Backlund	75	Sandviks IK	2.25.91
20	Martin Kristensson	75	Ystads SS	2.26.80

400 m Medley po. 15 år oy

1	Fredrik Lundin	75	Ystads SS	4.46.3e
2	Andreas Lidholm	75	Ystads SS	4.56.63
3	Björn Olsson	75	Ystads SS	4.56.65
4	Robert Dolama	75	Växjö SS	4.59.11
5	Conny Mattsen	75	SK Neptun	5.00.87
6	Magnus Bondesson	75	S 77	5.10.32
7	Jarami Delacroix	75	SPIF	5.10.70
8	Björn Hansson	75	SK Poseidon	5.11.29
9	Johan Backlund	75	Sandviks IK	5.12.2
10	Kari-Johan Lantonsson	76	Malmö S	5.14.18
11	Sverker Persson	75	Ronneby SS	5.16.22
12	David Ljung	75	Skelleftesim	5.17.61
13	Ulrik Karlsson	75	Skara SS	5.17.83
14	Henrik Andersson	75	Limhamns SS	5.18.08
15	Robert Svanborg	76	Sollefteå ASS	5.22.9
16	Håkan Andersson	75	Malmö S	5.25.52
17	Torbjörn Ekman	75	Karlskrona SS	5.27.4
18	Martin Kristensson	75	Ystads SS	5.28.11
19	Jens Börjesson	75	Ystads SS	5.28.52
20	Jonas Sarvik	75	Åmåls SS	5.28.67

AnkerSkogen Svømmehall og Idrettspark HAMAR NORGE
Tlf. 00947 – 65 – 220 35

Till: Simmarnorden
Från: Ankerskogens Simhall

Nordens största inomhus simhall erbjuder:

- Utmärkta träningsförhållanden hela året i saltvatten
- Simning i 50m eventuellt 25m banor
- Simhopp, alla aktuella höjder, svikt-hopptorn
- Styrketräningsrum kan disponeras
- 33°C varmvattensbassäng kan disponeras efter överenskommelse
- Våt och torr bastu
- Solarium
- Utomhus solplage med två 80 m vattenrutschbanor
- Motionsslingor i området
- Cafeteria med bra villkor för klubbar
- Övernattning? Kontakta oss, vi förmedlar
- Kontakta Kristiansen, tlf (065) 22 035
- Vi reserverar banor och träningstider för Er

Två glada nyheter:
Vid hyra av min. 25 timmar erhålles 20% rabatt på ordinarie hyrpriser
Hoppare:
Nu finns både bubbelanläggning under 3, 5, 7, och 10 m

Välkommen till
Norges sim- och hoppeldorado!

Leif Carlsson

Skäret SS, Uddevalla



I 15 år har han tyst smugit i bakgrunden. Hans simmare har i stället låtit tala om sig i bassänger världen över. Leif Carlsson tillhör det allt mindre släktet av hobbytränare, "idioterna", som går på bassängkanten, kväll efter kväll, helg efter helg, på sin fritid, för tillfredsställelsen att se unga människor utvecklas och lyckas. Många har också lyckats över förväntan, Peter Berggren är en. Nu är det Louise Karlsson som allt mer aspirerar på en plats i toppen. Båda är bröstsimmare och det är inte så konstigt med tanke på att Leif själv en gång gjorde 1.18 och 2.50 på SM i början av 70-talet.

För mig är det viktigt att var och en lyckas nå sina mål. Alla har inte samma förutsättningar och är inte heller beredda att lägga ner vad som krävs. För den skull måste de ändå få en chans att utvecklas efter sina förutsättningar. Det är det som är det fina med idrotten, särskilt med simningen. Det var därför jag blev simtränare. Jag tyckte om simning som idrott.

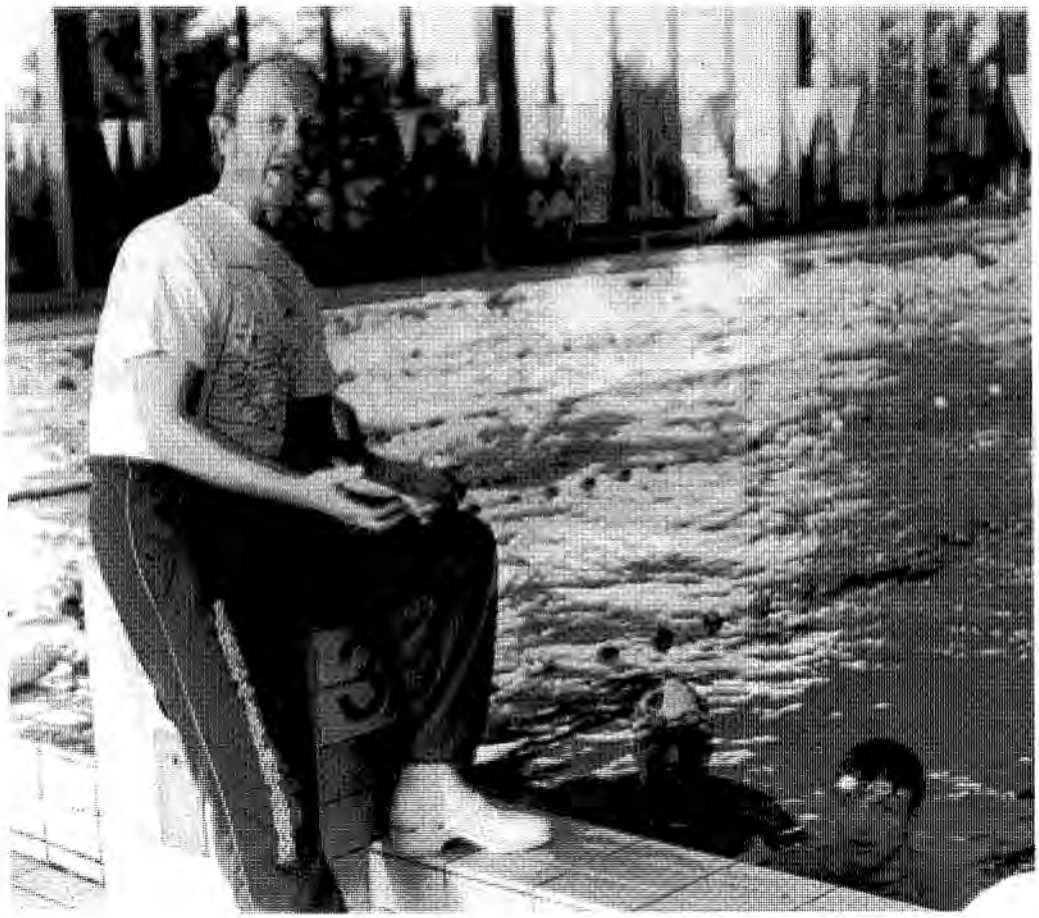
Han lärde sig simma i Uddevalla SF, fortsatte i Skäret och i samband med studierna vid Chalmers i göteborg blev det GKKN. Tillbaka i Uddevalla blev det Skäret igen men då som tränare. Leif hade tränat på elitnivå, även i Göteborg och hans kunskaper kunde omsättas i praktiken i Uddevalla. Nya simhallen hade precis öppnat och klubben behövde tränarhjälp. Vad som då fanns av elit var ett par simmare som var klara för Sum-Sim.

- Ja efter något år var vi med på Sum-Sim riks. Även om det inte var särskilt hög nivå nationellt så var det den högsta nivån i den här klubben. Det var en fantastisk känsla att nå dit. Då var engagemanget totalt och jag ville vara med om allt. Och i en klubb finns det väl inget som uppskattas mer än när någon engagerar sig i allt. Problemet är att vederbörande skall genomföra allt också. Så kom inte med idéer om du inte tänker genomföra dem. Det blev liksom en överbelastning.

Sedan dess har det hänt mycket. Peter Berggren var en i gänget av Sum-Simmare och i den organisation som följde när klubben slapp pendla till Trollhättan och nya badet kom igång blev Peter den som gick längst i det gänget.

Det fanns också intresserade människor och en kultur i klubben som hjälpte till. Vi kom långt. Som tränare fick jag uppleva att vi hade en simmare med på FINA-Cup i Japan och året därefter var Peter med på OS i Moskva. Det orsakade stor uppståndelse i stan. Då var jag som tränare med i en framgångskurva och allt gick bra. Det fanns på något sätt inget som kunde gå dåligt. De som lyckas ger en direkt feed-back genom bra resultat, ett SM-guld, landslagsuppdrag, OS eller liknande och det betyder ju att den satsning som gjorts gått bra men detta är inte hela sanningen för skulle det vara så skulle jag inte hålla på. Det man känner sig nöjd med är egentligen att om man jobbar med ett gäng som verkligen vill något och sedan kan läsa i facit att alla känner sig nöjda med vad de åstadkommit, då har vi lyckats. Vi har haft jäkligt kul under tiden. Ja då är jag också nöjd. Vägen till målet är också viktig. Det är den stora tillfredsställelsen. Jag tror att det är nödvändigt att också kunna se den "lille" simmarens resultat i rätt perspektiv och inte bara stirra sig blind på medaljer och rekord.

Leifs tränarjobb innebär för honom själv en stor bit social verksamhet. Han blir glad när han upptäcker att simmare som slutat har fortsatt sin utveckling och lyckats i livet. Simträningen har oftast bedrivits under en jobbig tid i en ung människas liv men den som orkat har också stått väldigt starkt rustad att möta livet utanför simningen. Men det har också funnits bakslag.



- VM i Madrid var ett bakslag. Att en liten bacill kan förstöra så mycket. Men det är historia. En missräkning idag är att synen på idrott har förändrats. Det är en allt mer hårdnande konkurrens i samhället totalt och det ifrågasätts om det skall satsas på simningen, om vi skall ha utrymme i bassängen eller om allmänheten skall beredas mer plats. Vi tvingas idag att gå in och "slåss" mot bättre vetande hos ansvariga och det går åt mycket tid och kraft till icke produktivt arbete. Klimatet för idrott har blivit sämre. Särskilt för idrott som inte sysslar med de stora pengarna.

Leifs tränarfilosofi är enkel. Det är bara hårt arbete som hjälper. Några genvägar finns inte. Och detta gäller också tränarens jobb.

En talang kan visserligen hoppa över en del pinnar på stegen men når inte högst upp utan att jobba för det. Där har också synsättet förändrats. De aktiva är idag inte lika benägna som för några år sedan att jobba väldigt hårt för att nå framgång. Det är kanske en spegling av samhället i stort. Vi har för få aktiva och även tränare som tittar utanför Sverige. Simträning är hårt arbete men den går att göra rolig och omväxlande. Jag har inget behov av att synas eller lysa utåt utan en stor del av träningen innebär också att simmaren måste lära sig att klara sig själv. Då, vid det stora internationella mästerskapet eller klubbmatchen nästgårds, är simmaren ensam på startpallen och måste klara sig själv. Det är en del av träningen att klara det.

Han tycker att Sverige har duktiga tränare. De är bra utbildade men problemet är att vi inte tränar mer idag än vi gjorde för några år sedan. Han är rädd att simningen är på väg att bli ett 8-17 arbete, både bland aktiva och tränare.

- Det stora problemet är att individuell idrott, och simningen är en individuell idrott, måste få en bättre genomslagskraft i samhället. Jag menar inte bara när det gäller fixstjärnor som Patrik Sjöberg i höjdhopp och även Anders Holmertz. De är enstaka individer. Individuell idrott måste få en mer positiv genklang. Det måste genomsyras redan i skolorna. Skolan har ju inte varit någon föregångare när det gällt att skapa idrottsmän. Man har skapat 3:or men har inte velat skapa 5:or. Jag tror att vi i Sverige varit lite för mycket lagom. Det är inte många simmare som gått till skolan på måndagen och stolt talat om att "Jag vann fyra DM-tecken i helgen". På tränarsidan är vi också på väg åt fel håll. De år jag hållit på som tränare har vi fått allt fler heltidsanställda tränare. Det kan bli för mycket 40-timmars arbetsvecka, kompensation för övertid och hela baletten. Egentligen är det ointressant om man är hobbytränare eller heltidsanställd. Det viktiga är att man måste känna så mycket för idrotten att man är beredd att lägga ner all den tid som behövs för att nå målet. Ett problem är att det är så få nya som går in som simtränare med dessa förutsättningar.

Han har själv utbildat sig genom de stegkurser som simförbundet ordnat och han har också tagit chansen att vara med på de extra clinics som erbjudits. Leif är inte säker på att allt nytt är bra men han anser att man ändå måste prova och välkomnar impulser utifrån.

- Jag har fått resa en hel del tack vare simningen och har då också försökt se och lära av andra. Det är viktigt att vara öppen och se hur andra gör för att lyckas och jag är lite orolig för att vi tappat mot omvärlden. Vi har utvecklats i några grenar men totalt har vi tappat mot omvärlden. Andra har blivit bättre medan vi stått still. Vi har fokuserat intresset på kort frisim och på lagkapper och där är vi bra men det har också fått följden att allt fler satsat på dessa grenar för det har betalat sig bra att vara femma eller sexa på 100 m fritt. I takt med att vi inte tränar tillräckligt mycket så faller helt naturligt de tyngre distanserna. Där ingår även tekniksimsätten, rygg, bröst, fjäril och medley. Så fort vi kommit över 100 m så tappar vi.

Han är medveten om att detta är en fråga om pengar. Simförbundet har inte resurser att ta det totala ansvaret för simningens utveckling. Men samtidigt tycker han att de ansvariga är inne på en farlig väg.

- Ja man skär hela tiden ner verksamheten. Man ger ett sken av att man skall hålla samma verksamhet igång som man har gjort men det innebär ju att målsättningen bara är att hålla standarden. Då sjunker den. Tänk om jag som simtränare talade om för simmarna att för nästa år gäller det att hålla standarden. Då skulle ju simmarna genast säga: "Aha. Jag skall bara hålla min standard. Då behöver jag inte träna lika mycket som förra året." Är detta målsättningen från simförbundet så innebär ju det att man går en stagnation till mötes. Ett företag på den privata sidan som börjar få problem och tappar mark investerar sig ur krisen. Simningens kapital är ju alla aktiva, tränare och ledare. Vi kanske skulle satsa på att investera där i stället för att skära ner verksamheten. Annars självdör simningen.

Men allt är inte negativt. Leif Carlsson i Skäret är alldeles för positiv för att inte hitta och framhäva det som är bra.

- Vi har gjort en mycket bra satsning och det är satsningen på Utmanarna. Jag har också ställt mig frågan varför vi inte gjort samma satsning på seniorsidan. Satsningen finns nog på tävlingssidan, med ett bra utbud, men varför kan vi inte "låsa in" våra seniorer på helgsammandrag och liknande? Det kan inte vara så att



pengarna eller bristen på pengar styr även där, eller? Jag tror att klubbarna är beredda att gå in och betala. Vi måste ha ett komplett landslag att jobba med. Då ger man fler chansen att känna att de ingår i något som kallas landslaget. De flesta har lättare att acceptera att de kanske inte kommer med på det där internationella mästerskapet i slutet av simmaråret men de känner sig uppmärksammade för att de råkar vara bra på 200 m rygg eller 200 m fjäril, damer. Och jag kanske tar i lite extra för att jag får chansen att vara med. Det är ju också så att om svensk simning satsar på ett antal simmare med bra tävlingar så är det ju inte för mycket begärt att simmarna också ställer upp på dessa sammandrag. Ställer man inte upp så skall man inte få vara med. Man kan väl som simmare inte få bättre uppmuntran än att komma med i landslaget. Den inställningen borde väl alla ha. Det gäller också klubben. Statusen måste upp när det gäller landslaget Om det sedan råkar vara ett träningsläger som klubben arrangerar samtidigt i Wien och landslaget samlas i Burlöv så är det självklart att ställa upp ändå. En landslagsoverall betyder väldigt mycket.

1981, 1985 och 1986 var han själv med som landslagstränare vid EM och VM. Dessutom har det blivit massor av andra landslagsuppdrag. Nästan ett varje år. Han vill ha en simorganisation där förbundkaptenen är totalansvarig för hela verksamheten.

- Jag tror det är viktigt för helheten men därmed inte sagt att han skall ägna sig åt detaljer. Han måste också omge sig med bra medhjälpare som sköter de olika delarna.

Leif är orolig för det är svårt att engagera folk idag till olika uppdrag. Allt färre känner lust att ställa upp på ledarsidan och det ser han som ett bekymmer. Detsamma gäller tränarsidan.

- Vi måste kunna rekrytera från före detta aktiva. Där finns en kunskapsbas och vi måste inom föreningarna se till att engagera folk så tidigt som möjligt. Det finns massor av olika uppgifter i en förening och några passar för att gå på kanten som tränare medan andra passar bättre att kanske ägna sig åt marknadsföring eller kommitté- och styrelsearbete. Simningen har ett enormt kapital i alla föräldrar eftersom simningen är en idrott som sysselsätter barn i låga åldrar. Det finns ju inga pengar i simningen så det måste därför bli en känsla för idrotten som styr eller intresset av att se hur barnen utvecklas som blir avgörande.

Leif är intresserad av allt nytt som händer. Han följer med i de olika trender som dyker upp inom simträningen och tar till sig det han tror är bra. Han har i Skäret ingen möjlighet att använda allt, särskilt som det ibland krävs maskiner för mätningar, men han anser att det fortfarande finns mycket att lära och att simansvariga har ett stort ansvar att plocka fram och visa upp vad som görs på olika håll i världen när det gäller simträning och forskning.

- När Haljands teorier presenterades blev jag mycket intresserad men jag vet ännu inte riktigt hur vi skall kunna tillämpa hans metoder här hos oss. När det gäller vidareutbildning tror jag att en tränarförening har en stor uppgift att fylla men jag har under mina år inte varit med om en förening som fungerat på alla tränarnivåer. En tränarförening måste arbetar på alla nivåer. Att några tränare sitter med i simkommittén skall innebära en styrka och att tränarna i Sverige ställer upp på landslaget men då är vi inne igen på ett övergripande plan och denna del av arbetet berör inte hon eller han som har en teknikgrupp en gång i veckan. Ändå skall dessa tränare också känna att de är medlemmar i en aktiv tränarförening. För att allt skall fungera så krävs nästan anställt folk för att klara detta administrativt.

Ibland längtar han efter en guru som har lösningar på alla problemen så att han kan få ställa in sig i ledet och ägna sig åt träning. Han tror det finns lika många åsikter om simningens verksamhet som det finns tränare plus ett par till.

- Vi kan inte ha det så som vi haft det att vi i nästan sex år diskuterat säsongplanering. Det gick så långt i vår klubb att vi gjorde vår egen planering och försökte sedan passa in den i Sveriges så att den stämde något så när. Vi har ett sätt i Skäret som fungerat bra men det är ju också så att det är vår uppgift att se till att simmarna är så bra förberedda som möjligt så att de kan hävda sig i landslagssammanhang om det blir aktuellt.



Allt går inte att lasta över på landslaget. Men visst önskar jag att det fanns någon som kunde tala om för oss, mer eller minde okunniga bassängknegare, att vi skall göra si eller så för att det ger det eller det resultatet. Att vara simtränare är som att gå på slak lina. Att i en ständig balansgång vara på väg mot ett mål. Ibland ramlar man ner och då vet man inte om man kan ta sig upp på samma ställe eller om man måste börja om igen. Jag har ramlat ner många gånger men klättrat upp igen och fortsätter så länge det finns ett mål att nå.

Leif Carlsson tillhör den lågmälda tränartypen. Hans simmare har dock den största respekt. De vet att kompetensen finns där. Han kommer att hålla på som tränare så länge han känner att får något tillbaka av den aktive. Att simmaren utvecklas åt rätt håll. Då utvecklas också Leif Carlsson. Då blir han tillfredsställd och fortsätter ett tag till att träna simmare för nya uppdrag.

DAGBOK

Juni

Simning

1-3 Meeting Monte Carlo, utmanarna, 50 m, MON
1-3 Filbyter Cup, Linköping
1-4 Panda Cup, 50 m, Mölndal (MASS)/ Göteborg (S 02)
2-3 Wella-Cup, Täby 50m, Senior, Junior och ungdomst.
9-10 Skogaholmsdoppet, Eskilstuna (ESS)
9-10 Uggledoppet, 11 o ä, Perstorp
9-10 Kungasimmet, 50 m, Kungälv
10 Örbyhussimmet, sen, jun, ungd, 50 m, Örbyhus
10 Glasbruksdoppet, Kosta SS
15-17 Simspelen, 50 m, Falun
15-17 Sum-Sim, EJM-kval, 50 m, Mölndal
16-17 Färsingadoppet, 15 o ä, 14 o y, Sjöbo
16-17 Speedo Cup, F 17 o ä - 16 o y, P 18 o ä . 17 o y, Mariestad
29-1 DM-Tävlingar
30-1 Sommarland Cup, F 16 o ä - 15 o y, P 17 o ä - 16 o y, Skara

Hopp

1-4 Videbaeck, DEN
8-10 Finn Diving, Vantaa, FIN
15-17 Aachen, FRG
15-17 Edinburgh. SCO
22-24 Sindelfingen, FRG
28-4 Seniorläger + A, Ronneby
29-1 Swedish Cup, Ronneby
29-1 Budapest, HUN

Masters

6-10 Nordiska Masters, FIN
9 20:e Meeting Internat, Supermaster St Louise, FRA
29-1 2nd Masters Distance Meet, Barnet Copthall Swimming Club, GBR

Polo

2 Final 1, herrar
2 Kval till elitserien, herrar
2 Match om 3:e plats, herrar
9 Final 2, herrar
10 Final 3, herrar (ev.)
15-17 Poloturnering, Falun
16-17 Juniorturnering, Ronneby
28-1 8-nationers, Köpenhamn, DEN

Konstsim

15-17 Roma Synchro, ITA
22-24 Mallorca Sincro, Palma
29-1/7 SOL, Örebro

Juli

Simning

6-8 Bockstensdoppet, sen, jun, ungd, 50 m, Varberg
7 Vansbrosim, lagkapper, Vansbro
8 Vansbrosim, långlopp, Vansbro
26-29 SM, 50 m, Norrköping
26-29 EJM, 50 m, Dunkerque, FRA
26-29 VSS Simfestival, sen, F 15-11. P 16-12, 50 m, Västerås
28 Ferlindoppet, långlopp, Filipstad

Hopp

6-8 Wien, AUT
11-12 Bolzano, ITA
13-15 Madrid, ESP
19-22 EJM/EUM, Frankfurt, FRG
23-24 Aten, GRE
26-29 Sum, Örebro
28-30 Barcelona, ESP

Polo

8-15 EJM, Varna, BUL

Augusti

Simning

3-4 Ronneby Elddop, sen, jun, 15 o y, Ronneby
4-8 Höghöjdsläger, A-landslag
5 Åsimningen, 2700 m, Nyköping
9-12 Europacupen, 50 m, Rom, ITA
9-12 Mölndalsfestivalen, 50 m, Mölndal
11 Kanalsimning, långlopp, Södertälje
12 MSS Cup, Strömsnäsbruk
19 Gästabudssimningen, sen, jun, ungd, 50 m, Nyköping
19 Augusti 25:an, Hörnefors
26 Fridasimmet, 17 o ä - 16 o y, Vänersborg

Hopp

3-5 SM, Skövde
11-12 NJM, Köpenhamn, DEN
13-17 Miniläger

Masters

6-3 III World Masters Swimming Championships, 50 m, Rio de Janeiro, BRA
11 Masters Festival, 50 m, Malmö
11 International Long distance Championships, Lake Windemere, 25 km, GBR

Konstsim

3-6/8 EJM, Leicester

SPORTSWEAR FROM TRIUMPH INTERNATIONAL

SPEEDO®

WORLD MASTERS TOP 10 1989

Svenska placeringar i 50 m bassäng

DAMER

200 m fritt
40-44, 9:a, 2.38.16, Margareta Rainer

100 m fritt
60-64, 9:a, 1.27.30, Kerstin Gjöres

200 m bröst
30-34, 6:a, 3.02.81, Anette Olsson

200 m rygg
60-64, 5:a, 3.41.57, Kerstin Gjöres

100 m rygg
40-49, 6:a, 1.30.40, Kisse Björk
55-59, 7:a, 1.39.88, Marianne Grane
60-64, 6:a, 1.40.29, Kerstin Gjöres

50 m rygg
45-49, 10:a, 41.20, Kisse Björk

200 m medley
40-44, 10:a, 3.00.89, Margareta Rainer

HERRAR

1500 m fritt
50-54, 5:a, 21.05.96, H. Lindström
55-59, 6:a, 22.45.15, Bo Amnell
60-64, 7:a, 24.58.43, Alfsono Romo
70-74, 6:a, 28.24.84, Nils Ferm

800 m fritt
50-54, 7:a, 10.58.76, H.Lindström
55-59, 4:a, 11.35.12 Bo Amnell
65-69, 10:a, 14.03.45, Nils Kling
70-74, 9:a, 15.05.31 Nils Ferm

200 m fritt
50-54, 2:a, 2.19.41, Peter Bergengren
55-59, 4:a, 2.32.23, Bo Amnell

100 m fritt
50-54, 1:a, 59.54, Peter Bergengren
55-59, 6:a, 1.07.12, Bo Amnell
65-69, 8:a, 1.16.73, Bror-Ebbe Andersson

50 m fritt
50-54, 1:a, 27.28, Peter Bergengren
55-59, 7:a, 29.48, Lennart Brock
65-69, 6:a, 32.36, Nils Kling

50 m bröst
65-69, 7:a, 43.44, Bror-Ebbe Andersson

200 m rygg
50-54, 9:a, 2.54.40, Peter Bergengren
55-59, 4:a, 2.57.52, Hans Andersson
70-74, 5:a, 3.35.01, Nils Ferm

100 m rygg
50-54, 6:a, 1.14.99, Peter Bergengren
55-59, 3:a, 1.19.53, Hans Andersson

100 m fjäril
65-69, 4:a, 1.32.68, Bror-Ebbe Andersson

50 m fjäril
50-54, 2:a, 30.08, Peter Bergengren
65-69, 10:a, 38.86, Bror-Ebbe Andersson

200 m medley
50-54, 2:a, 2.43.34, Peter Bergengren
55-59, 6:a, 2.59.56, Bo Amnell

Svenska placeringar i 25 m bassäng

DAMER

1500 m fritt
25-29, 1:a, 18.28.41, U. Sandmark
45-49, 4:a, 24.31.70, A-C Helander

800 m fritt
25-29, 3:a, 9.46.35, U. Sandmark
45-49, 6:a, 12.56.90, A-C Helander

400 m fritt
25-29, 2:a, 4.42.69, Ulrika Sandmark
25-49, 8:a, 6.09.32, Ann-Cathrin Holander
55-59, 9:a, 6.57.15, Marianne Grane

100 m fritt
30-34, 5:a, 1.04.41, Pia Mårtensson
60-64, 9:a, 1.25.61, Marianne Grane
60-64, 8:a, 1.26.95, Kerstin Gjöres

50 m fritt
30-34, 3:a, 29.05, Pia Mårtensson
60-64, 3:a, 36.10, Kerstin Gjöres

100 m bröst
25-29, 4:a, 1.19.04, Anna-Karin Andersson
30-34, 3:a, 1.21.35, Anette Olsson
45-49, 4:a, 1.28.17, Barbro Flodström

50 m bröst
25-29, 4:a, 36.02, Anna-Karin Andersson
30-34, 4:a, 38.26, Anette Olsson
45-49, 2:a, 39.60, Barbro Flodström

100 m rygg
55-59, 9:a, 1.39.13, Marianne Grane
60-64, 2:a, 1.37.72, Kerstin Gjöres

50 m rygg
25-29, 8:a, 33.60, Lena Andersson
40-44, 8:a, 38.60, Britt-Marie Klangenfeldt
60-64, 3:a, 43.30, Kerstin Gjöres

100 m fjäril
25-29, 4:a, 1.08.72, Anna-Karin Andersson

50 m fjäril
25-29, 2:a, 30.58, Anna-Karin Andersson

100 m medley
25-29, 5:a, 1.10.91, Christina Andersson
30-34, 5:a, 1.13.67, Pia Mårtensson

200 m medley
25-29, 7:a, 2.37.05, Christina Andersson

HERRAR

1500 m fritt
35-39, 4:a, 19.20.86, Kent Hamberg
45-49, 7:a, 21.30.02, C. Johansson
55-59, 5:a, 22.52.04, Jan Höög
60-64, 5:a, 24.29.44, Alfonso Romo
70-74, 2:a, 28.06.22, Nils Ferm

800 m fritt
35-39, 10:a, 10.03.55, Kent Hamberg
55-59, 10:a, 12.06.24, Jan Höög
65-69, 8:a, 13.50.57, Nils Kling

400 m fritt
25-29, 2:a, 4.14.13, Pelle Wikström
50-54, 4:a, 5.13.26, Hasse Lindström
55-59, 8:a, 5.37.80, Jan Höög

200 m fritt
60-64, 4:a, 2.43.80, Karl-Otto Modin

100 m fritt
50-54, 1:a, 59.21, Peter Bergengren
55-59, 4:a, 1.05.23, Bo Amnell
60-64, 7:a, 1.13.60, Karl-Otto Modin
65-69, 5:a, 1.43.68, Nils Kling
70-74, 5:a, 1.18.85, Arne Jutner
75-79, 4:a, 1.24.18, Nils Ferm

50 m fritt
25-29, 3:a, 24.16, Pelle Wikström
50-54, 4:a, 27.06, Peter Bergengren
55-59, 7:a, 29.65, Bo Amnell

50 m bröst
30-34, 4:a, 31.60, Jan Ladeborn
35-39, 7:a, 33.81, Kent Hamberg

100 m rygg
30-34, 10:a, 1.07.60, Peter Borossy
50-54, 3:a, 1.14.80, Peter Bergengren
55-59, 5:a, 1.18.63, Hans Andersson
60-64, 3:a, 1.25.60, Karl-Otto Modin
70-74, 5:a, 1.35.48, Nils Ferm

50 m rygg
25-29, 4:a, 28.47, Hans Lejonhufvud
30-34, 8:a, 30.24, Peter Borossy
50-54, 2:a, 32.76, Peter Bergengren
55-59, 5:a, 35.98, Hans Andersson
60-64, 4:a, 38.80, Karl-Otto Modin

100 m fjäril
45-49, 8:a, 1.10.70, Ingvar Eriksson
50-54, 5:a, 1.13.98, Peter Bergengren

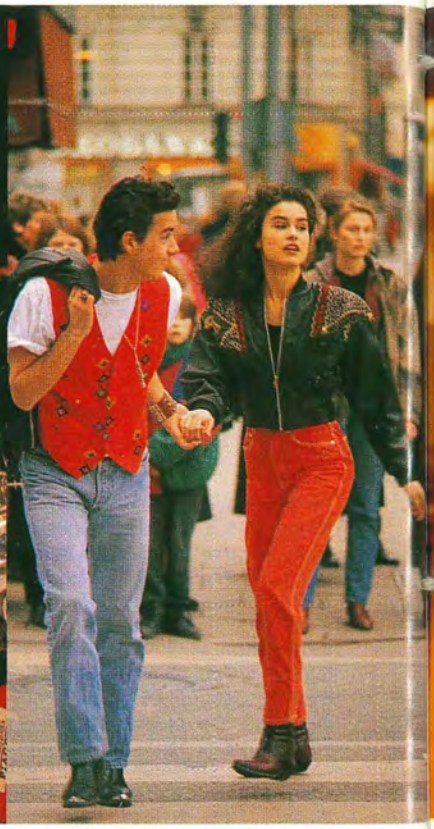
50 m fjäril
50-54, 5:a, 30.50, Peter Bergengren

200 m medley
25-29, 6:a, 2.18.25, Mats Ladeborn
50-54, 3:a, 2.41.56, Peter Bergengren
55.59, 6:a, 2.55.25, Bo Amnell

100 m medley
25-29, 5:a, 1.01.04, Oscar Goergi
30-34, 4:a, 1.03.48, Jan Ladeborn
50-54, 3:a, 1.11.58, Peter Bergengren
55-59, 9:a, 1.20.05, Bo Amnell













INTE SOM ANDRA.

FALCON 08-723 88 50.

Anders krönika

Även om jag flera gånger sagt att jag inte gillar att resa så är det inte det att jag inte vill se andra platser utan mer att jag tycker själva förflyttandet är jobbigt. Men visst är det nyttigt att se sig om i världen.

Detta skrivs precis innan resan till Kanada och den blir jobbig. Meningen är att lägret i Calgary på hög höjd också skall bli jobbigt men mer om det en annan gång.

I slutet av april var jag i Estland. Resan tog en dryg timma och mötet med Tallinn, som Estlands huvudstad heter, blev en liten krock. Jag menar att ett land som ligger så nära Sverige, med gamla svenska förbindelser, kan skilja sig så mycket från vårt. Det är det jag menar med att det kan vara nyttigt att se andra länder. Först då kanske vi får reda på hur bra vi egentligen har det.

Gästfriheten hos våra värdar var enorm. De tog hand om mig och Sven-Arne på bästa sätt. Men att se på stan var som att ramla rakt in i gamla 50-talsfilmer. Konstrasten var stor. De var väldigt stolta över sin simanläggning och det med all rätt. Även om allt var nerslitet så hade de bästa tänkbara kringutrustning för sina tester.

Det var då jag fick reda på att jag egentligen är en ganska dålig simmare. Starter, vändningar, målgång, arm- och benteknik, precis allt var det fel på. Nu tänker jag inte ändra simteknik helt men jag fick en del tips som vi fortsätter med hemma i Motala. Det skulle vara kul att få Lamberti testad i Tallinn för att se hur dålig han egentligen är.

Men bevisligen har Rein Haljands testmetoder gett resultat hos deras simmare och varför skall man inte ta tillvara sådant som man kan bli bättre av. Men som sagt, jag visste inte att jag var så dålig.

Det var intressant att se Tallinn och att prata med folk. Vi träffade några som pratade finlandssvenska och dom berättade att en video kostar 30 årslöner. Då tjänar man 200-250 rubel i månaden och hyran för en trerummare är 25 rubel. Att äta en middag ute kostar ungefär 12 rubel. Och McDonald's var inte att tänka på.

Efter allt som hänt de senaste månaderna i Baltikum var det fantastiskt att se och höra vilka förhoppningar människorna har. Fastän det bara ligger en timma bort, det är alltså närmare från Motala till Tallinn än det är från Motala till Hamburg, har vi ju inte hört så mycket om dessa länder förrän de senaste månaderna.

Ändå kändes det som om de fortfarande styrs av andra. Det tog till exempel en minut att komma in genom tullen dit men 20 minuter att komma ut. Jag hoppas det fortfarande finns möjlighet för fler simmare att komma över. Rein Haljand pratade om att bjuda in ett gäng bröstsimmare för att testa och träna tillsammans med de ryska. Det skall bli intressant att följa utvecklingen.

Hemma i Motala igen fick jag veta att utebassängen kommer att vara öppen som vanligt i sommar. Det känns skönt. Just nu har jag tränat som aldrig förr. Två simpass om dagen plus fyra styrkepass i en vecka i maj. Först omkring 6.000 meter på morgonen och sedan omkring 10.000 meter på eftermiddagen. Det blev omkring 10 mil på en vecka. Så styrka på det. Det är en träning som passar mig. Jag vet ju att det inte finns några genvägar. Det vet väl du också. Därför förstår jag inte dem som på träning lurar sig själva genom att fumla med glasögonen, dricka extramycket vatten och springa på toaletten halva passet och sedan säga att de tränat ett helt pass. Men du skall köra den träning som du och din tränare kommer överens om. Bara du själv kan sedan avgöra om det är rätt väg. Du skall ändå veta att du alltid kan ge lite mer. Ibland måste det "göra ont".

Den tidiga sommaren gjorde också att trädgården kom igång ovanligt snabbt. Jag har problem med allergi så därför har jag inte kunnat köra några pass med gräsklipparen. Det är så kallad pollenallergi och det är ju tur att det inte är Pålleallergi för då hade jag inte klarat förbundskaptenen.

Hur det var i Kanada på hög höjd skall jag berätta om en annan gång. Till dess. Håll dig på din höjd men ge järnet för nu börjar det dra ihop sig till alla möjliga och omöjliga tävlingar. Kör hårt hälsar

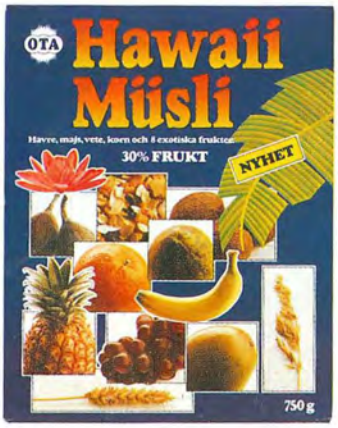




WIKI WHACKY WOO...



Känn dig lite exotisk redan från morgonen



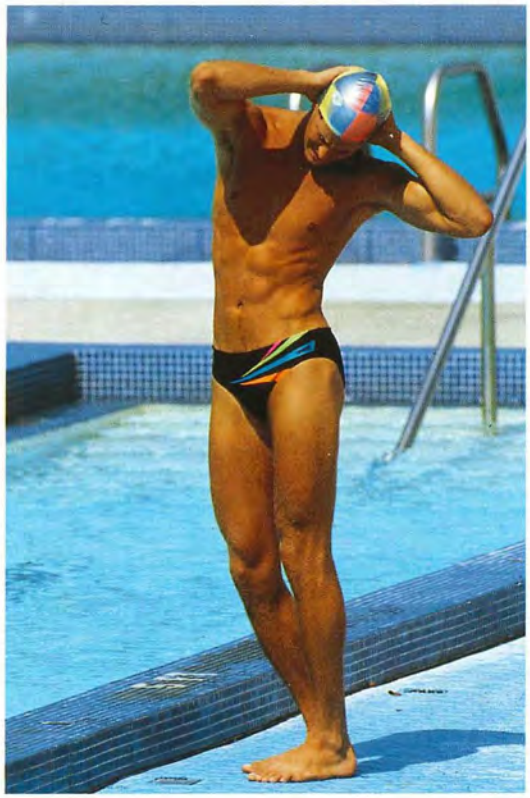
Aloha! Tänk dig att starta dagen med lite banan, fikon, ananas, russin, papaya, mango, kokos och apelsin i en god och nyttig müsliblandning. Exotiskt och spännande.
OTA's nya Hawaii Müsli innehåller hela 30% frukt - och det kan du smaka!
Ett sunt energitillskott på morgonen gör att du är klar för dagens hula, hula.

Ny müsli med frisk smak av 8 exotiska frukter.

OTA

SVENSKA OTA AB. 040-705 45.

Pro



DET FUNKTIONELLA ÄR DET VACKRA



adidas – Sarragan Svenska AB
Tel. 08/709 37 00

arena swimwear

Skriv & Rit, Landskrona