Sim sport

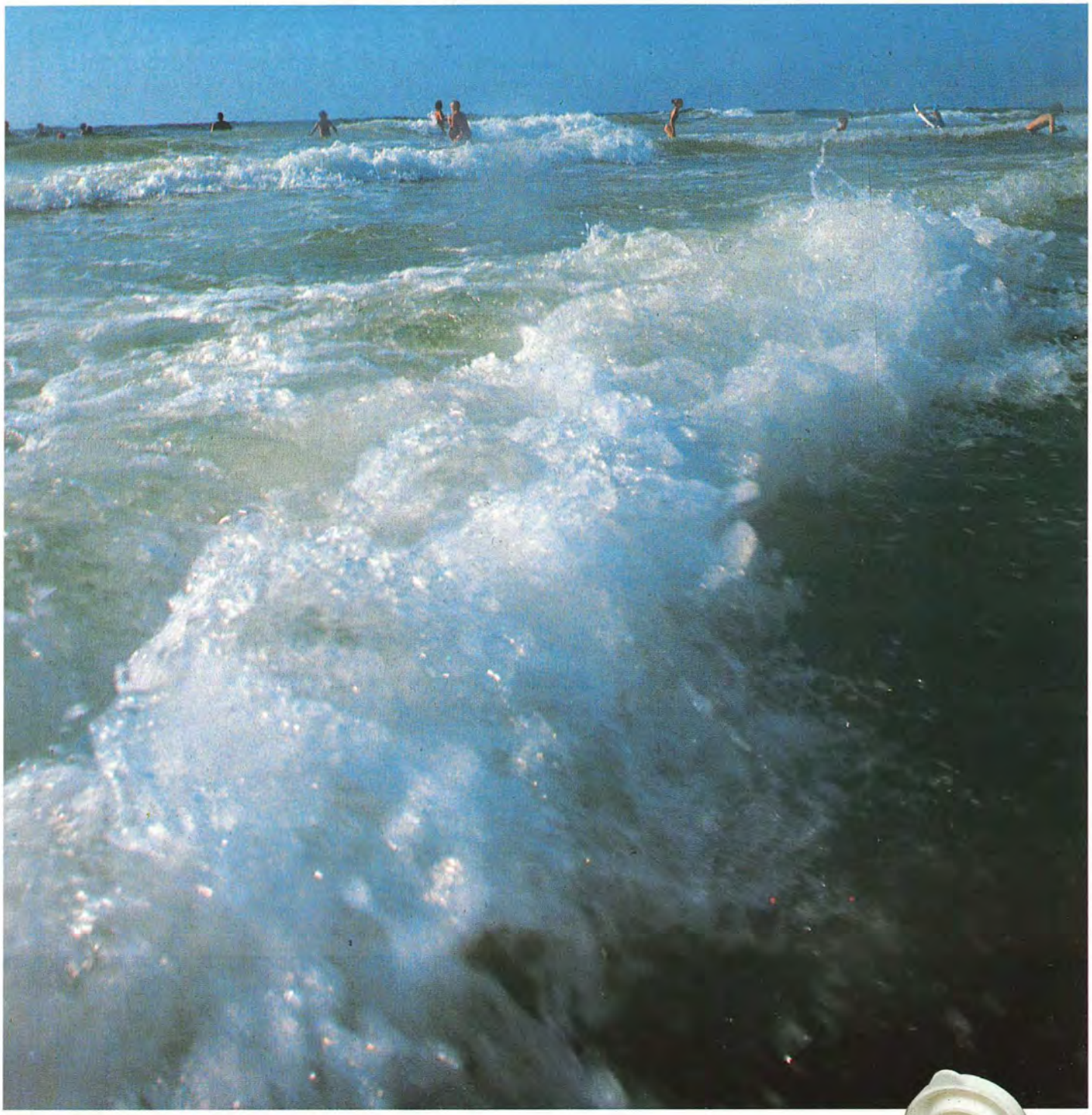
Officiellt organ för Svenska Simförbundet
Årg.45 Pris: 22:- Nr.10 Oktober 1990

EJM-REPORTAGE

TRÄNARKONFERENS

LYCKADE UTMANINGAR





Kiselrika Silicum Plus. Naturens väg till friskare hår, hud och naglar.

Drömmer du om friskt, naturligt hår, ungdomlig hud och vackra naglar? Pröva kiselrika Silicum Plus! Du får inte bara ett rikligt kiseltillskott – naturens viktiga grundsten för att bygga upp kroppens stödvävnader och ben och hålla dem starka och motståndskraftiga. Den kisel från havsalger som ingår i Silicum Plus stannar dessutom kvar längre i kroppen än kisel från åkerfräken och verkar som en skönhetskur för bl.a. hår, hud och naglar. Pröva själv ett par månader – märk skillnaden!

Finns i alla välsorterade hälsokostbutiker.



Swedish Health Factory Ab

Silicum Plus tillverkas av Valkealan Puhdas Luontaistuote Oy – ett av Finlands ledande naturmedelsföretag med dotterföretag och forskningsverksamhet även i USA. Marknadsföres i Sverige av Swedish Health Factory AB, 131 30 Nacka.

Svensk polo satsar på nytt!

Svensk vattenpolo upplever för närvarande en svår kris. Under en lång följd av år har Sverig ehamnat bland de sista i EM eller EJM. Det internaitonella utbytet har varit starkt begränsat och i en tid av nya ekonomiska pålagor blir det allt svårare att finansiera deltagandet i PK:s seriesystem för A-lag, junior- och ungdomslag.

Jag har i denna situation tilfrågats av Simförbundets Stig Ohlsson om jag har möjlighet att återkomma som PK-ordförande för att försöka hitta en väg tillbaka för svensk polo. Eftersom vi inom SKK känner ett särskilt ansvar för polosporten i Sverige har vi ställt oss positiva till denna förfrågan, men har uttryckt vår uppfattning att vissa förutsättningar måste uppfyllas för att satsningen skall kännas meningsfull.

Nästan alla viktiga förändringar kräver att andra medverkar för att få genom beslut eller ändra sitt handlande så att de beslut som tas också får avsedd effekt.

Vi har därför sagt att svensk polos återuppbyggnad måste ske i nära samarbete med styrelse och VU. Det måste i styrelsen och hos förbundets chefstjänstemän finnas en insikt om problemens omfattning och svårighet så att det finns både tolerans och uthållighet om inte framgångarna kommer omedelbart.

Som ett första steg tillbaka har jag inbjudit en lång rad av våra främsta ledare, tränare och domare att ingå i vår nya organisation. En av de viktigaste funktionerna i denna organisation kommer vår PR- och resursgrupp att få. Till denna har vi lyckats knyta John Stinessen, som på ett långsiktigt och mödosamt sätt skall försöka bryta den anonymitet, som vi för närvarande upplever. När det gäller resursanskaffning, rekrytering, status etc är det helt avgörande att vi får en bredare exponering i massmedierna än tidigare.

Vi måste också försöka intressera fler klubbar att ta ansvar för Sveriges internationella standard. Fler tränare och spelare måste höja sina målsättningar och planera sin träningsverksamhet till att omfatta 10-12 timmar per vecka.

Våra goda internationella kontakter måste återupptas och minst en stor internationell turnering arrangeras i Sverige. Utan internationella erfarenheter och impulser fastnar allt prat om nysatsning på papperet.

Ett annat önskemål är förbättrade relationer med våra simtränare. Klubbarna och simtränarna måste låta sina simmare få pröva på vattenpolo som ett alternativ i träningen eller få möjlighet att "byta bana" om utvecklingen i simningen planar ut. Unga talalnger måste ges tillfälle att under rätta tidsperioder få komplettera junior- eller pojklaget i seriematcher så att simmaren förhoppningsvis har vattenpolon att gå tillbaka till när simkarriären är slut.

En annan viktig punkt i vår programförklaring är att Sverige i fortsättningen skall representeras av våra tretton bästa spelare oavsett prästbetyg eller andra hinder, som ibland utestängt dem. Spelare som av legitima skäl tackar nej till en landskamp skall få möjlighet att årterkomma vid ett senare tillfälle, om möjlighet finns. Landslagsorganisationen förändras också på det sättet att ansvaret för konditions- och styrketräning vilar på en tränare, medan teknik, taktik, laguttagning samt coaching blir huvudtränarens uppgift.

En funktion som sportchef inrättas med ansvar för den övergripande sportsliga utvecklingen av vattenpolon i Sverige.

PK är överens med styrelsen om att 90-talets första år måste ägnas åt återuppbyggnad och satsning på ungdomen. Läger, poloskolor, utländska tränarbesök, rekryteringskampanjer kan PK ställa upp med. Arbetet på fältet och initiativen att locka ungdomarna till simhallarna måste de lokala ledarna ta.

I januari 1991 vet vi om Sverige får arrangera VM i Göteborg. För både spelare och ledare kan detta bli ett stimulerande slutmål på vägen tillbaka.

Lars Fjärrstad
PK-ordförande

INNEHÅLL 10 -90

Officiellt 6 ✳ EJM 10 ✳ Tränarkonferrens 16 ✳ Masters VM 20 ✳ Simmarläger 24 ✳ Dagbok 30 ✳ Rekord 32 ✳ Resultat 34 ✳

Omslaget : Louise Karlsson och Fredrik Letzler är två exempel av flera lyckade utmaningar i den nya utmanarsatsningen.

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 039/59851/2/3
TX 320129 DIANA I
FAX 039/503761

EN LYSANDE FÖRESTÄLLNING ! ETT LYCKAT EVENEMANG !

Södertälje är känt för topp och bredd i såväl idrott som kultur.

- Här finns erfarenheter av stora evenemang
- Här finns arenor och estrader
- Här sviker inte publiken

Det bästa alternativet kan t. ex. vara SYDPOOLEN - modern fritidsanläggning för såväl aktörer som publik. Detta och många andra goda alternativ erbjuder Södertälje kommun.

SYDPOOLEN
Box 7054
151 07 Södertälje
tel. 0755-159 50

Ny 25 m tävlingsbassäng med åtta banor och åskådarläktare

I den gamla delen blir det bassäng för motionssimmare, discogympa, två undervisningsbassänger, en kombinerad med en terapibassäng med 35° vatten.

Ny del med stort vattenlandskap. Vågmaskin, strömvirvlar, vattenrutschbanor, fontäner. Bubbelpooler, bastuavdelning, solarier. Restaurang, cafeteria, konferensrum.

Sydpoolen
Södertälje badhus

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.

SIMBORGARMÄRKE

Tillsammans

Att bada är ett sätt att vara tillsammans.
Att samtidigt ta Simborgarmärket är både roligt och spännande.
Det finns ett märke för var och en - för säkerhets skull.
Att ta Simborgarmärket tillsammans är ett utmärkt sätt att bada på.
Gör det - Tillsammans.

Svenska Simförbundet

Svenska Livräddningssällskapet-Simfrämjandet

INBJUDAN

TILL 1990 ÅRS SVENSKA UNGDOMSMÄSTERSKAP (SUM-SIM) I SIMNING

Svenska Simförbundet inbjuder till 1990 års SUM-SIM.
Regionsfinalerna äger rum den 1-2 december 1990.
Riksfinal den 15-16 december i Umeå. Kvalificerade till riksfinalen är, i varje gren, de 16 bästa tiderna i landet. Om t. ex. 16-17:e tiden är lika sker lottning om 16:e platsen.
Svenska Simförbundet arrangerar SUM-SIM 1990 i samarbete med V65. Från V65 kommer exempelvis affischer, medaljer och diplom att levereras. Resp. regionsarrangör kommer att erhålla mera information om detta senare.

Klassindelning

Pojkar	Flickor	Grenar	
P 12 o.y.	F 11 o.y.	100 FJ, 100 RY	
(-78 o. sen.)	(-79 o. sen.)	100 BR, 100 FR	
		400 FR, 200 IM	4X100 FR
P 13 (-77)	F 12 (-78)	100 FJ, 100 RY	4X100MED
		100 BR, 100 FR	
		400 FR, 200 IM	

4x100 FR, 4x100 MEDLEY med deltagande ur båda ovanstående åldersklasser

P 14 (-76)	F 13 (-77)	100 FJ, 200 RY	
		200 BR, 50 FR	
		200 FR, 800/	
		1500 FR, 200 IM	4X100 FR
P 15-16	F 14-15	50 FJ, 200 FJ	4X100 MED
(-74/-75)	(-75/-76)	50 RY, 200 RY	
		50 BR, 200 BR	
		50 FR, 200 FR	
		800/1500 FR,	
		400 IM	

4x100 FR, 4x100 MEDLEY med deltagande ur båda ovanstående åldersklasser

Simmare i klass P 12, 13 och F 11, 12 och yngre äger rätt att deltaga i lagkapperna för klass P 14, 15-16 resp. F 13, 14-15.
DUBBLERING FÅR DOCK EJ SKE!
Om någom förening startar med fler än ett lag, i samma lagkapp, skall arrangören av regionsfinalen tillse att respektive lagmedlemmars namn antecknas på STARTKORTENS BAK-SIDA.
Skulle fler än ett lag från samma förening i samma lagkapp kvalificera sig till riksfinalen får ej byte mellan lagens deltagare göras.

OM EN FÖRENING STARTAR MED FLERA LAG I SAMMA GREN I REGIONSFINALEN OCH ENDAST ETT LAG KVALIFICERAR SIG TILL RIKSFINALEN FÅR BYTE SKE AV SIMMARE.

REGIONSINDELNING

Region	Arrangör
1. Norrbotten, Västerbotten, Ångermanland, Jämtland/Härjedalen och Medelpad	Sundsvalls SS
2. Dalarna, Gästrikland, Uppland och Hälsingland,	Hamäs-Skutskär SS
3. Stockholm och Gotland	Turebergs IF
4. Södermanland och Östergötland	Motala SS
5. Värmland, Västmanland och Närke	Västerås SS
6. Göteborg, Halland, Västergötland och Bohuslän-Dal	Göteborgs SF
7. Småland och Blekinge	Växjö SS
8. Skåne	Malmö Simallians

RIKSFINALEN

Sista etappen i SUM-SIM blir riksfinalen i Umeå den 15-16/12. Information om riisfinalen kommer att utsändas från Umeå SS.
3 st reserver kommer att sättas upp i alla ind. grenar. Dessa kommer att få chansen att starta vid ev. avanmälningar, som görs före och under tävlingsdagarna.

GRENORDNING

Den grenordning som har fastställts av Simförbundet skall följas i regionsfinalerna.

ANMÄLAN

Anmälningsplikt föreligger för deltagande i regionsfinalerna. Föreningarna skall till de angivna arrangörerna insända anmälningar på Svenska Simförbundets startkort (maskintext) innehållande bästa uppnådda tid under 1990 samt KODNUMMER.

OBS! Märk kuverten "SUM-SIM -9O".

Dessa startkort skall vara arrangören tillhanda senast fredagen den 16 november. Inget annat datum gäller.
Inga efteranmälningar mottages.
En startavgift på 15 kronor per individuell start och 25 kronor per lagstart skall inbetalas till regionsarrangörens postgirokonto.

TÄVLINGSBESTÄMMELSER

Mellan tävlingspassen skall inläggas en paus på minst 3 timmar. Arrangören äger rätt att begränsa antalet heat i resp. gren till 2. Detta på grund av det omfattande tävlingsprogrammet. OBS! Regions-finalerna måste i likhet med riksfinalen genomföras med helautomatiskt tidtag-ningssystem.

RESULTATRAPPORTERING

För uttagning av deltagare i riksfinalen är det av största vikt att resultaten från regionsfinalerna är Umeå SS tillhanda så tidigt som möjligt, dock senast tisdag den 4 december. Arrangören sänder, efter varje tävlingsdag, startkorten för de sexton (16) bästa i varje gren per EXPRESS till Umeå Simsällskap, Postlådan,
Simhallen, 902 32 Umeå. Arrangören sänder dessutom resultaten, efter varje tävlingsdag, för de 16 bästa i varje gren per fax till Umeå SS. Umeå SS kommer att meddela aktuellt faxnummer direkt till resp. regionsarrangör.

Med simmarhälsningar
SVENSKA SIMFÖRBUNDET
Berth Johansson

GRENORDNING SUM-SIM 1990

	Pass 1			Pass 2			Pass 3			Pass 4	
1.	4x100 m frisim	F 12 o.y.	18.	4x100 m frisim	P 13 o.y.	35.	4x100 m medley	P 13 o.y.	51.	4x100 m medley	F 12 o.y.
2.	400 m frisim	P 12 o.y.	19.	400 m frisim	F 11 o.y.	36.	200 m medley	F 11o.y.	52.	200 m medley	P 12 o.y.
3.	200 m bröstsim	F 13	20.	200 m bröstsim	P 14	37.	400 m medley	P 15-16	53.	400 m medley	F 14-15
4.	100 m frisim	P 13	21.	100 m frisim	F 12	38.	200 m ryggsim	F 14-15	54.	200 m ryggsim	P 15-16
5.	100 m bröstsim	F 11 o.y.	22.	100 m bröstsim	P 12 o.y.	39.	100 m fjärilsim	P 14	55.	100 m fjärilsim	F 13
6.	200 m frisim	P 14	23.	200 m frisim	F 13	40.	100 m ryggsim	F 12	56.	100 m ryggsim	P 13
7.	200 m fjärilsim	F 14-15	24.	200 m fjärilsim	P 15-16	41.	100 m fjärilsim	P 12 o.y.	57.	100 m fjärilsim	F 11 o.y.
8.	50 m ryggsim	P 15-16	25.	50 m ryggsim	F 14-15	42.	100 m frisim	F 11 o.y.	58.	100 m frisim	P 12 o.y.
9.	50 m frisim	F 13	26.	50 m frisim	P 14	43.	50 m fjärilsim	P 15-16	59.	50 m fjärilsim	F 14-15
10.	200 m medley	P 13	27.	200 m medley	F 12	44.	50 m bröstsim	F 14-15	60.	50 m bröstsim	P 15-16
11.	100 m ryggsim	F 11 o.y.	28.	100 m ryggsim	P 12 o.y.	45.	400 m frisim	P 13	61.	400 m frisim	F 12
12.	200 m bröstsim	P 15-16	29.	200 m bröstsim	F 14-15	46.	200 m medley	F 13	62.	200 m medley	P 14
13.	50 m frisim	F 14-15	30.	50 m frisim	P 15-16	47.	200 m frisim	P 15-16	63.	200 m frisim	F 14-15
14.	200 m ryggsim	P 14	31.	200 m ryggsim	F 13	48.	100 m bröstsim	F 12	64.	100 m bröstsim	P 13
15.	100 m fjärilsim	F 12	32.	100 m fjärilsim	P 13	49.	1500 m frisim	P 14	65.	800 m frisim	F 13
16.	1500 m frisim	P 15-16	33.	800 m frisim	F 14-15	50.	4x100 m frisim	F 13-15	66.	4x100 m frisim	P 14-16
17.	4x100 m medley	F 13-15	34.	4x100 m medley	P 14-16						

IDROTTSPLUTON 1990/91

Svenska Simförbundet har tagit ut följande simmare till idrottspluton 1990/91:

Anders Käck, Borlänge SS, Hans Gyllner, Falu SS, Pär Kristoffersson, Jönköpings SS, Pär Sählin, Jönköpings SS, Magnus Johansson, Kumla SS, Ola Strömberg, Malmö KK, Jon Lundkvist, SK Poseidon, Jonas Prellner, SK Poseidon, Fredrik Sjöstedt, SK Poseidon, Niklas Håkansson, SPIF, Jonas Lögdberg, Täby Sim, Martin Rogersson, Täby Sim.

Plutonen är från och med 1990 flyttad från Uddevalla till I 16 Halmstad och inryckning sker 15 oktober 1990.

FÖRENINGSBYTEN

Forts.sid 22

Namn	Klubb	Ny klubb	Tävlingskl.
John Andersson	Örebro SA	Skövde SS	900802
Emma Widebro	Åsele IK	Lycksele IF	900817
Eva Sonesson	SS Artemis	Österlen Sim	900817
A-L Nordström	SS Artemis	Österlen Sim	900817
Chatarina Karlsson	KSLS	S 02	900905
Cecilia Berntsson	Kumla SS	Karlstads SS	900913
Cherie Ullström	Grums SS	Karlstads SS	900913
Anja Jarlskog	LUGI	S 02	900919
Per Gedeck	Åmåls SS	Skara SS	900919
Weine Högberg	Uddevalla SF	Skäret SS	900919

CENTRALFÖRENINGEN SATSAR 100.000 PÅ ÅRETS IDROTTSPROJEKT

För tredje året i rad satsar Sveriges Centralförening för Idrottens Främjande (SCIF) 100.000 kronor på goda idéer inom idrotten. Här är återigen chansen att äntligen få pengar till att förverkliga den idé eller det projekt Du har gått och tänkt på - ÅRETS IDROTTSPROJEKT.

SCIF, som har till syfte att främja god idrott, vill varje år lyfta fram och sponsra 1-2 idrottsprojekt som innebär en påtaglig aktivitet och som ska vara "ny".

- Fjolårens många och fina ansökningar, och inte minst de totalt fyra utvalda projektens utveckling, har stärkt oss i vår uppfattning att det finns mängder med goda idéer och stor kreativitet runt om ilandet, som kan tas till vara i "ÅRETS IDROTTSPROJEKT", säger Kerstin Rosén-Ljusenius, ledamot av Centralföreningens styrelse.

- Vi är många som går omkring och drömmer om att få förverkliga vår goda idé om vi bara hade pengar. Nu finns chansen, det är bara att tänka igenom idén och skicka in ansökan, hälsar Kerstin.

Vad kan man ansöka om?

En påtalig aktivitet som bör vara "ny", företrädesvis på diststriktsoch föreningsplan. Temat för denna omgång är "anpassad barnoch ungdomsverksamhet", en verksamhet som tar hänsyn till flickors och pojkars förutsättningar och önskemål att utöva det som för dem är god idrott med gemenskap och glädje. Det kan göras på många olika sätt. Vi väntar på Er goda idé!

Vem kan ansöka?

Varje förening, SDF eller SF anslutet till Sveriges Riksidrottsförbund.

Vad skall ansökan innehålla?

Ansökan bör vara på 1-3 A4-sidor innehållande kortfattad beskrivning av projektets idé och mål, uppläggning, tidsplan och planerat genomförande, ekonomi samt namn, adress och telefon till projektledare och/eller kontaktperson.

Tidsplan

Projektet bör kunna påbörjas under 1991 och vara avslutat inom ca i år.

När skall ansökan vara inne?

Ansökan ska vara SCIF tillhanda senast den 15 oktober 1990 under adress:

Sveriges Centralförening för Idrottens Främjande
c/o Kerstin Rosén-Ljusenius
Lomvägen 195
191 56 SOLLENTUNA

Ev frågor angående ansökan kan göras till Kerstin på tel. 08-7688545 bost., 08-7502055 arb.

Beslut om Årets Idrottsprojekt 1991 tas av SCIF i december 1990.

SM i simning eller maskeradmästerskap



I samband med en presskonferens på SM i Norrköping i somras gjorde jag ett uttalande som en del tidningar refererade. Deras texter blev kanske lite oklara så därför vill jag ta chansen att här förtydliga mig något.
Så här stod det: "Den tillträdande förbundskaptenen Hans Chrunak tycker att det är för mycket maskerad och för lite seriös satsning vid det svenska mästerskapet i simning."
Vad jag tycker är följande:

1. Visst är det festligt med udda inslag vid ett idrottsmästerskap.
2. Visst kan det ge extra "stake" år insatsen med ett rakat huvud.
3. Självklart är det läckert med en speciell SM-tröja i gänget, där man har en alldeles egen text, som bara gänget fattar. Men. Udda inslag blir inte festliga om många simmare har samma grej. Framförallt blir den inte udda.

När man rakat huvudet blir inte effekten på simningen den samma, om man lämnat kvar en "indiansträng", en tofs i nacken, en tofs på sidan o s v. Det finns, för dem som inte vet detta, vetenskapliga mätningar på rakade och inte rakade simresultat.
Dessa varianter på rakade huvuden, färgade ansikten och frisyrer, ger "på stan" simningen en huligankaraktär. Den främjar inte vår sport.
Huliganer är i många sporter, framförallt fotboll, ett stort problem, men problemet finns inte på plan utan på läktaren. I simningen finns dessa attribut numera i tävlingsbassängen. Inte våldsinslagen, men de många yttre tecknen, som många människor förknippar med våld och allmänt elände istället för med högklassiga tävlingsresultat.
För många simmare har det också blivit viktigare med SM-tröjans häftiga utformning, SM-overallens text som bara de invigda förstår, badmössan, baddräkten med mera. Resultatet på SM kommer i många fall på andra plats.
Men har ni funderat på hur många gånger ni sett Anders Holmertz, Tommy Werner, Bengt Baron, Pär Arvidsson, Agneta Eriksson, Anna-Karin Persson eller Malin Gustavsson, för att nämna några, med rakat huvud. Nej, just det. Där har resultaten talat.
Givetvis tycker jag att SM skall vara en fest även bredvid bassängen. Det är inte fel att förgylla mästerskapet med olika tillbehör. Men det får inte bli så att dessa tar överhanden så att tävlingsresultaten kommer i andra hand.
Många så kallade artister gör på samma sätt. Ju sämre deras musik och texter är desto mer ovidkommande tillbehör släpar de in på scenen så att publiken får annat att koncentrera sig på än själva budskapet.
Jag har själv tillhört färgade-håret-gänget. På EM 1985 var vi några tränare som skulle fira det första lagkappsguldet sedan EM i Leipzig 1962. Vi färgade håret blågult och visade upp oss innan start. Vi fick gå med mössa på efter målgång.

Hans Chrunak

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

Europamästerskap för Juniorer

EJM i Dunkerque 1990

Simrishamnsflickan Malin Strömberg levde upp till högt ställda förväntningar när hon på ett utomordentligt sätt klarade bronsmedaljen på 100 m fjäril vid junior-EM i franska Dunkerque. Malin tog sig till final via näst bästa tid från försöken, 1.04.03, sekunden efter Sovjets Elena Talalaeva. Sista finalplatsen tog rumänskan Patricia Crasteanu med 1.04.97. Alltså sju simmare inom 94 hundradelar. Snacka om ett jämnt finalfält.



Malin Strömberg

Malin har inte världens snabbaste start och hamnade något efter i inledningen av finalen. Vid vändningen hade hon 30.18 och låg fyra, en halv sekund upp till täten. Sedan följde hennes starkaste del av loppet. Vid 75-80 meter låg hon i spets tillsammans med sovjetiskan, en österska och en ungerska. Det blev målgången som avgjorde striden och Malin lyckades inte helt, utan fick glida något på sista armtaget. Sovjetiskan var bäst med 1.03.00 före Ungerns Szilvia Szalai, 1.03.11 och Malin fick 1.03.19, vilket i sin tur var sex hundradelar bättre än österskans. Det var verkligen små marginaler som avgjorde. Det kunde lika gärna varit guld som en fjärdeplats för Malin.

Anders Kroon från Uppsala var Sveriges andra stora medaljhopp. Efter en åttonde plats i försöken på 200 m rygg med 2.07.08, såg det svårt ut då det var tre sekunder fram till medaljplats. Finalresultaten blev högklassiga med fyra tider klart under det svenska seniorrekordet.

Lars Kalenka, Västtyskland, segrade på 2.03.16 följd av den finska överraskningen Jani Sievinen, 2.03.59. Anders fick inte alls till det utan slutade åtta med 2.10.04.

Neptuns Gustaf Johansson, lagkapten, gjorde riktiga "sjumilakliv" i resultatlistan på både 100 m och 200 m fjäril. Han låg strax över 20:e plats i statistiken och knep sista finalplatsen på 100 m med fina 57.65 och hade verkligen inte marginalerna på sin sida när han blev nia på dubbla distansen, två futtiga hundradelar från final. Hans 200 meterstid var utmärkta 2.06.82.

I 100-metersfinalen satsade han friskt

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.

och gick med ut. Det fick han betala för på slutet och han slutade åtta med 57.83. På 200 m simmade han mycket taktiskt och i B-finalens spurt var det ingen som kunde svara. Gustafs segertid blev 2.07.25 och en nionde plats.
Norrköpings Ola Söderholm simmade också fjärilsdistanserna men hamnade långt ner i listan på tider strax över sina personbästa.

Bröstsimskillarna var andra stora utropstecken. För tävlingarnas största överraskning svarade Sundsvalls Marcus Olsson som från sin ytterbana i försöken på 100 m bröst tog en rövare och satte allt på ett kort.
Han var i ledningen vid 50 m med 31.21 och simmade in på andra plats med nya svenska juniorrekordet 1.06.48. Det visade sig räcka till åttonde plats och en A-final. I startlistan låg han 24:a på sitt gamla personbästa. Finalloppet flöt inte lika lätt. Tiden blev 1.07.17 och placeringen åtta.
På den dubbla distansen var det Väsbys Conny Wennberg som visade framfötterna med 2.24.80, vilket placerade honom som sexa till final. I finalen valde han en tuff taktik, gå med och kriga om medaljerna, men det kostade på slutet och han kom i mål, mycket trött, som åtta med 2.26.30.
Sovjets Andrei Korneev vann på 2.16.29 vilket var nytt europeiskt juniorrekord.
Neptuns Jan Björk deltog på båda distanserna och klev upp några placeringar i resultatlistan.
På 100 m rygg slog Zsolt Hegmegi till med ett nytt fint personbästa strax över minuten, 1.00.13, vilket kvalificerade honom för A-final. I finalen blev han åtta med 1.00.36.
Anders Kroon hamnade utanför final med sina 1.00.99.

Malin Strömberg var endast två hundradelar från A-final på 200 m fjäril med nya personbästa 2.21.56. Hon förbättrade sedan tiden till 2.21.39 i B-finalen som hon vann. Mikaela Laurén lyckades tyvärr inte nå sin toppnivå, som hade räckt mycket långt, utan fick nöja sig med en sjundeplats i B-finalen, 2.27.71 efter 2.22.86 i försöken.
Mycket nära A-final var också Väsbys Louise Jöhncke som med en delad 8:e plats på 100 m fritt stod med ett ben i finalen. Hon delade platsen med danskan Mette Norskov på tiden 59.57. Omsimningen blev som alltid spännande och tät. Båda simmade fortare än försökens bästa tid. Danskan var först i mål på 58.32 förljd av Louises nya fina personbästa 58.77. I B-finalen blev Louise sedan tvåa med 59.48. Bronsmedaljen i finalen togs med 58.85 och vinnaren Anette Hadding, Västtyskland hade 56.80.

På 200 m fritt representerade de båda malmöflickorna Magdalena Schultz och Cecilia Kentell. Magdalena tog några kliv fram i listan med sin andraplats i B-finalen på nya personbästa 2.07.52. Cecilia tappade några placeringar med sina 2.11.41.
På de längre frisimssträckorna räckte flickorna inte till. Louise Jöhncke, Jeanette Thörner, (Södertörn) och Katarina Triska, Älmhult, simmade 400 m respektive 800 m fritt en bit över sina personbästa och hamnade runt 20:e plats.
Magdalena Schultz simmade B-final också på 200 m medley där hon slutade femma med 2.25.74. Malin Strömberg hamnade utanför finalerna mest på grund av att medleyloppet gick endast en gren efter fjärilsimmet och tiden att ladda om blev för knapp.



Magdalena Schultz

På 400 m medley simmade Katarina Triska på 5.17.32 och klättrade därmed upp några steg i resultatlistan till 20:e plats.
Tritons Gisela Brunmar har gjort en kometkarriär de senaste månaderna. Hon låg runt 25:e plats i Sverige vid Sum-Sim i november förra året på bröstsim. Hon tog sig nu till B-final på 100 m bröst strax över personbästa med 1.16.10 och pressade där tiden till nytt personbästa, 1.15.61 och blev 14:e flicka i Europa. På 200 m bröst simmade hon strax över personbästa och blev 20:e med 2.46.63.
Pojkarna på 100 m och 200 m fritt förbättrade sina personliga rekord men hamnade precis utanför B-finalerna. På 100 m var Borlänges Lars Frölander närmast med 18:e plats och 53.61 och på 200 m hamnade Neptuns Thomas Häggström på 17:e plats med sina 1.57.08.
Båda distanserna vanns av Finlands Antti Kasvio som satte nytt europajuniorrekord på 200 m med 1.50.60. PÅ 100 m hade han 51.49!

Fastän Anders Kroon var långt från toppformen steg han fram några platser i listan på 400 m fritt där han hade 4.07.24 i försöken. och sedan fick 4.10.14 i B-finalen. KSLS Magnus Ohlsson fick inte alls till sitt 400-meterslopp och fick 4.15.19. Han tog revansch redan dagen efter då han blev 15:e på 1500 m fritt med nya personbästa 16.27.93.
Jönköpings Martin Svensson nya personbästa på 200 m medley, 2.11.51, räckte till en tredjeplats i B-finalen. På 400 m medley hamnade han strax över sitt personbästa med 4.46.13, vilket betydde 20:e plats. Conny Wennberg tog 12:e plats med 4.41.30 i försöken. I B-finalen blev han åtta med 4.48.92.
Martin gjorde även ett mycket bra lopp på 200 m rygg. I försöken hade han fina 2.08.88 och i B-finalen 2.09.46, vilket gav honom femte plats i den finalen.
I lagkapperna var det lite "motigt" för de svenske.På 4x200 m fritt låg svenskorna på medaljplats men redan i försöken, där flickorna blev åtta, såg det lite trögt ut. Till finalen satsade de på Ystads Malin Strömberg i stället för Södertörns Jeanette Thörner.
Finalflickorna lyfte sig och tog en sjätteplats med splittarna Magdalena Schultz, 2.08.54, Cecilia Kentell, 2.09.78, Malin Strömberg, 2.09.34 och Louise Jöhncke, 2.06.63. Totalt blev det 8.34.29 vilket var drygt fyra sekunder från medaljerna.
På 4x100 m fritt blev laget "felaktigt" diskade för överväxling på en klar sjundeplats. Viktoria Gadd från Ronneby fick trots allt

sätta nytt personbästa på startsträckan med 1.00.14.

I medleylagkappen blev flickorna väl försiktiga i växlingarna och missade finalen med sju hundradelar då de blev nia med 4.27.82. Magdalena Schultz hade 1.08.66 på rygg, Gisela Brunmar 1.16.34 på bröst, Malin Strömberg 1.03.67 på fjäril och Louise Jöhncke 59.15 på frisimmet. Östtyskland vann samtliga flicklagkapper. Pojkarnas bästa lagkapp blev 4x100 m fritt med sjunde plats och 3.34.05. Anders Lindgren, Älvsbyn, simmade starten på 54.47 och följdes av Lars Frölander, 52.41, Zsolt Hegmegi, 53.91 och Thomas Häggström, 53.26. Frankrike tog en mycket populär hemmaseger med 3.28.42 före Västtyskland, 3.29.23 och överraskningen Finland 3.29.58. Antti Kasvio var med sina 50.72 snabbast av alla.
Kvartetten Lars Frölander, 1.57.53, Anders Kroon, 1.58.94, Magnu sOlsson, 2.01.77 och Thomas Häggström 1.58.83 hamnade med 7.57.07 på nionde plats, precis utanför finalen. Sovjetunionen vann på nytt rekord, 7.32.00, före Frankrike. Finland tog brons igen.
I medleylagkappen blev det en tiondeplats med 3.58.25. Zsolt Hegmegi hade 1.00.58, Magnus Olsson 1.06.80, Gustaf Johansson 58.48 och Lars Frölander 52.39.
Sovjet tog guld igen, 3.49.72, Frankrike silver, 3.52.46 och Finland sitt tredje lagkappsbrons med 3.52.48.
Årets upplaga var de 17:e officiella europamästerskapen för juniorer och det hela startade i Sverige 1967 då Linköping stod som värd.

Premiäråret tog Sverige tre medaljer då Timrås Vera Koch dubbelsegrade på 400 m och 800 m fritt med 4.55.2 respektive 10.13.4 samt tog silver på 100 m frittmed 1.03.7. Utveckligen har onekligen gått framåt de senaste 23 åren.
Även 1980 gick tävlingarna i Sverige och då i Skövde. Södertörns Hans Fredin vann 100 m rygg på 1.01.34 och Anders Peterson, Mariestad, tog bronset på 200 m medley med 2.13.70. På flicksidan tog Agneta Eriksson, Västerås, silver på 100 m fritt med 57.93 och brons på 100 m fjäril med 1.04.31. Anette Philipsson, Linköping, tog bronset på 200 m medley med 2.24.14. Dessa ungdomar träffar vi fortfarande på i tävlingsbassänger landet runt.

Antalet deltagande nationer stiger från år till år och det var nytt rekord i år igen med 31 nationer. Med detta ökar givetvis konkurrensen och de senaste åren är det framför allt öststaterna som kommit starkt.
Förra året dominerade öst mycket stort. Detta hade jämnat ut sig i år vilket säkert har sin förklaring i de stora förändringar som skett och håller på att ske i öst.
Österuropa tog denna gång 20 guld av 30 möjliga, men totalt tog västeuropa 46 medaljer mot 44. När det gäller antalet finalplatser var fördelningen hälften var. Denna jämförelse kommer säkert att se annorlunda ut nästa år med ett enat Tyskland.
För första gången på många år var inte Östtyskland bästa nation utan Sovjet, som tog 8 guld, 3 silver och 3 brons, som lyckades bäst. Östtyskland tog 8 guld, 3 silver och 3 brons.
Finland var den riktigt stora överraskningen med 3 guld, 3 silver och 3 brons. Hemmalaget Frankrike tog också nio medaljer med fördelningen 2 guld, 3 silver och 4 brons. Totalt tog 15 nationer medalj. Förutom Sverige tog också Spanien en bronsmedalj. Polen klarade också en medalj, ett guld och Tjeckoslovakien ett silver.
Sovjetunionen var också klart bäst när det gäller A-finaler med 37 följt av Östtyskland, 25 och Västtyskland 21. 18 nationer erövrade A-finaler och här slutade Sverige på 13:e plats med åtta. Finland kom precis före med nio, vilka alla gav medalj i utbyte. Av våra övriga grannländer tog Danmark fyra finalplatser medan Norge blev utan.

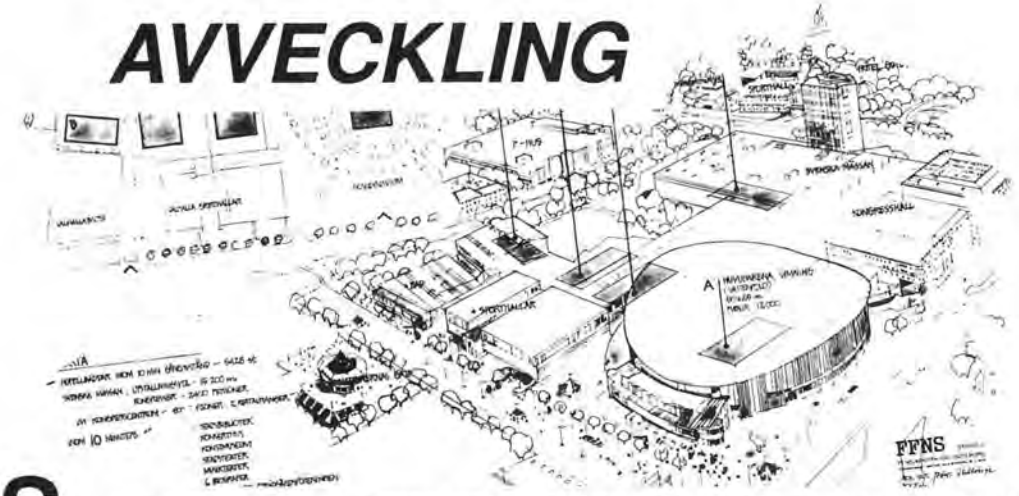
Hälften av svenskarnas starter resulterade i någon form av final. På papperet fanns fem individuella A-finaler. Det blev sex. När det gäller B-finaler fanns 11 inom räckhåll i utgångsläget och också där blev det en bättre. Det fattades bara 12 hundradelar till ytterligare 4 A-finaler.
40 procent av de svenska simmarna förbättrade sina tider. Snittet för tävlingen ligger strax över 20 procent. Inte mindre än 66 procent av simmarna klev upp i resultatlistan och i flera fall handlade det om rejäla kliv med sådär 15-20 placeringar.
De svenska simmarna skötte sig exemplariskt och representerade simmarsverige på ett föredömligt sätt. Slutligen skulle jag vilja dela ut några rosor till tränarna Sven-Rune Malmberg, Truls Plate och Ingmar Söderhult, läkaren Helena Borg, massören Jan Thorell med fru Susanne och sonen Alexander som alla medverkade till att göra EJM till en fantastisk upplevelse.

Sven-Bertil Mattson
Ansvarig för EJM



Gustav Johansson

VM - EN TÄVLING UNDER AVVECKLING



Svenska Simförbundet har som tidigare redovisats för avsikt att söka ett stort mästerskap under 90-talet. Denna målsättning finns också inskriven i förbundets skrift "SIMIDROTT 2000".

Under drygt ett år har förutsättningarna för arrangemang av ett VM i Sverige undersökts. Som framgått av tidigare artikel har de funnits två möjliga kommunarrangörer, nämligen Stockholm och Göteborg.

Efter att noggrant undersökt förutsättningarna i de båda kommunerna tog Simförbundets styrelse beslutet att lägga ett eventuellt VM i Göteborg. De största skälen till det beslutet var dels att Fritid Stockholm inte kunde garantera att ett om- och tillbyggt Eriksdalsbad skulle kunna stå klart till 1994, vilket var en förutsättning för att klara ett arrangemang i Stockholm och dels att Göteborg hade större antal bassänger som kan användas.

Till Göteborg inbjöds nu en representant för den italienska firma som tillverkar och säljer monteringsbara bassänger. Det tilltänkta konceptet diskuterades och anläggningarna inspekterades. Det visade sig att ett genomförande med tre monteringsbara bassänger var möjligt.

Sedan hösten 1989 har Simförbundet väntat på besked från FINA, vårt internationella förbund, om vilka krav som kommer att ställas på arrangören av ett VM 1994. Trots upprepade kontakter har FINA hela tiden flyttat fram tidpunkten för när kravspecifikationen skall sändas ut. Sedan dyker det helt plötsligt utan förvarning ned en lunta på cirka 40 sidor med posten i slutet av juni månad och detta strax före FINA-byråns möte i Aten. Detta var för oss mycket överraskande då det senaste beskedet vi fått var att just denna kravspecifikation skulle behandlas på mötet i Aten och först därefter översändas till intresserade arangörer av VM 1994.

Under våren 1990 har Simförbundets VM-grupp, Thorbjörn Falk och undertecknad, hållit kontakten med Göteborg och då i första hand med Nordevent, det kommunägda bolaget för arrangemang och Scandinavium, den tilltänkta huvudarenan, för att arbeta fram ett gångbart koncept och en rimlig budget.

För att förankra vårt koncept i Europa reste representanter för Simförbundet, Nordevent och Scandinavium till LEN-byråns kongress i Belgrad under våren för att lite informellt sprida vetskap och höra synpunkter kring VM 1994. Vi måste i sanningens namn säga att alla vi pratade med var odelat positiva. Vi hade besök i vår lilla utställningslokal av i princip alla länder som var närvarande på kongressen. Ett fantastiskt gensvar.

Vad händer då när vi ivrigt bläddrar i den information om cirka 40 sidor som sänts till oss från FINA? Jo, det framgår att kraven har skärpts ytterligare jämfört med tidigare år. FINA äger nu alla intäkter från TV, reklamplatser m m inom hela tävlingsområdet. Det enda som kvarstår för arrangören att göra pengar på är i princip biljettintäkterna. Som alla förstår är ju dessa inte av den storleksordningen att de kan finansiera ett helt VM.

Innan FINA definitivt genom sina otroliga krav i det närmaste omöjliggjorde en ansökan från Sverige, hade en grov budget arbetas fram där slutresultatet blev positivt. Den visar att vi i princip kan arrangera ett VM med ett mindre överskott som resultat. Vårt överskott utbyttes nu snabbt i ett underskott på mer än 10 Mkr.

Förutom den rent ekonomiska sidan finns en massmedial sida. FINA har sålt alla arrangemang för de närmaste åren till en agent i USA och på så vis kammat in ett tresiffrigt miljonbelopp. Det innebär att om inte agenten kommer överens med t ex EBU om sändningsrätten i Europa kan det visa sig att vi arrangerar ett VM i Sverige utan att det blir TV-sändning i resten av Europa. Som det nu är äger FINA alla rättigheter till TV-sändning och dessa rättigheter har man sålt vidare. Kallas detta för att arbeta för en spridning av vår idrott internationellt? Man blir faktiskt helt stum.

Ni som är idrottsintresserade vet vilka problem Sveriges Television haft med bland annat VM i ishockey där agenter till det internationella förbundet haft sändningsrätten och sedan sålt denna till den som betalat mest. Detta kommer i längden inte att främja idrotten utan handlar enbart om vem som skall tjäna mest pengar. FINA:s krav har i ett huj slagit undan benen på oss som arbetat med att få ett VM till Sverige.

Vi kommer nu att gå igenom FINA:s krav punkt för punkt för att se vad vi kan få ut av det. Vi kan naturligtvis som ett krav för att arrangera ställa att vi vill ha t ex 15 Mkr. Frågan är bara om FINA är intresserade eller tar den arrangör som är villig att betala för att få mästerskapet. Jo, ni läste faktiskt rätt, det finns faktiskt med i FINA:s kontrakt för ett VM att den hugade arrangören skall tala om ifall den är villig att, förutom de krav som finns, betala en summa för att få arrangera mästerskapet.

FINA:s behandling av sina medlemsländer är skamligt. Det verkar som man enbart på högsta nivå är intresserad av att dra in så mycket pengar som möjligt utan hänsyn till målet, nämligen att sprida vår idrott över världen. skall detta vara en utveckling av vår idrott eller ser vi början till en avveckling?

Lennart Hjärpne


SOLAR®
SWIMWEAR
Köper du snabbast och lättast genom:
FS
FÖRENINGSSERVICE
SÖDERG. 13, 252 25 HELSINGBORG 042-34 76 22

Tränarkonferens -90

Drygt 70 simtränare hade samlats på Bosön den 15 september för att under två dagar vara med om simningens tränarkonferens. Programmet de två dagarna varvades med gammalt och nytt. Nuvarande förbundskaptenen Lars-Eric Paulsson redovisade sina erfarenheter och tillträdande förbundskaptenen Hans Chrunak berättade om hur han tänkt sig framtiden. Ingvar Oldsberg och Roland Mattsson var två mycket populära extragäster där Ingvar Oldsberg svarade för underhållningen efter första dagens övningar och Roland Mattsson, som sista punkt på programmet talade om "Idrottsledarskap ur mitt perspektiv".

Simforskaren Rein Haljand inledde konferensen med att berätta om sitt KINEX-system för simträning. Systemet har använts under en följd av år och vid SM i Norrköping fanns Rein Haljand på plats med manskap och utrustning. (Se tidigare nummer av Simsport).

Under rubrikerna "Säsongsplaneringen - ditt arbetsredskap" och "Mitt testamente till svensk simning", inledde Lars-Eric Paulsson eftermiddagen. Då Rein Haljand i sitt anförande berättat om de svenska framgångarna vid Europacupen visade Paulsson först en video från Eurosports sändningar från Rom på herrarnas 4x100 m fritt som Sverige vann. Det genomgående temat i Lars-Eric Paulssons redovisning var nu som förut, att svenska simmare tränar för lite. Den säsongsplanering som finns är just ett redskap för mer träning.

- Säsongsplaneringen måste vara ett instrument för svensk simning att bli bättre internationellt. Den här planeringen har stötts och blötts mycket och länge med röster för och emot. Det finns de som tycker det är synd att vi inte har vårt innemästerskap i mars för då är det så väldigt många månader till utomhusmästerskapet men vänd på det så är det väldigt många månader från ute-SM till inne. Den springande punkten i den här planeringen är att få igång simmarna tidigare på hösten för att få fler träningstillfällen under våren än vi haft tidigare.

Han visade sedan att säsongsplaneringen bygger på 36 veckors träning per år och att detta är ett minimum för att vi skall hänga med internationellt. Problemet är idag att vi har en träningsplanering och en tävlingsplanering med en tävlingskalender som inte anpassat sig till den önskade träningen.

Enligt Lars-Eric Paulsson är tävlingskalendern en meny där det gäller att välja a la carte och plocka de tävlingar som passar in i träningen för de mål som simmaren har.



Efter VM avgående förbundskaptenen Lars-Eric Paulsson överlämnar till efter VM tillträdande förbundskaptenen Hans Chrunak en tröja med motiv påminnande om OS 1992.

- I årsplaneringen finns fem tävlingsperioder där träningen avbryts. Simmaråret börjar 1 september och avslutas med det internationella mästerskapet som i regel avgörs i augusti. Vintern har också blivit viktigare ur tävlingssynpunkt. Då finns världscupen och från nästa år ett sprint-EM. Därför är det lämpligt med ett svenskt innemästerskap i slutet av november.

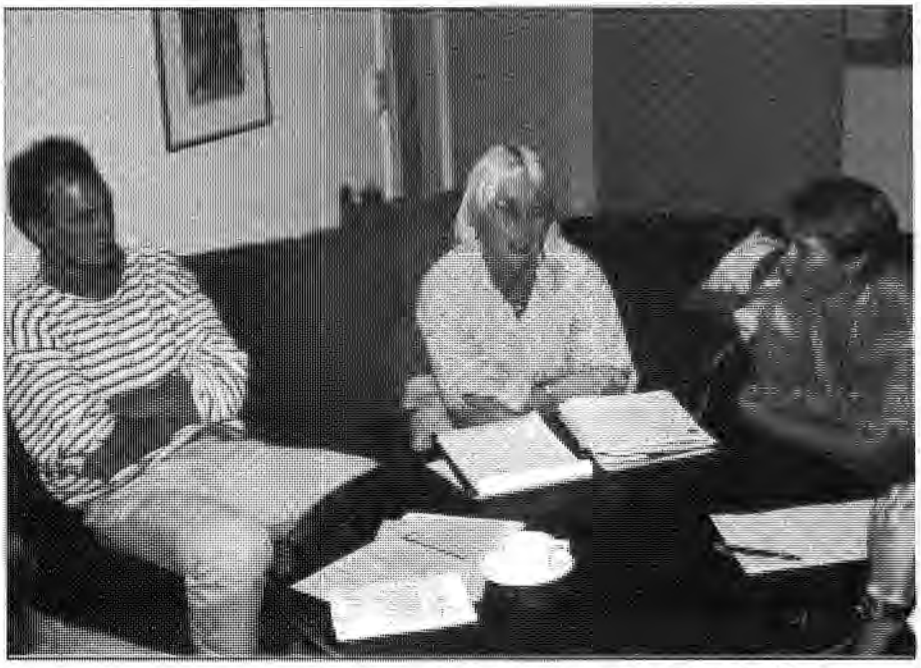
Han visade hur året är uppbyggt i perioder om 6-8 veckors träning, avbrutet av tävlingsperioder. Den första tävlingsomgången ligger i slutet av november, sedan i februari, i april, i juni och i slutet av juli början av augusti. De olika perioderna däremellan omfattar åtta eller sex veckor med olika slags träning.

Eftersom simmaråret inte följer kalenderåret ansåg Lars-Eric Paulsson det vara extra viktigt att simtränarna anpassar sin tid efter simåret och inte efter ett normalt år. Detta innebär att semestrar och andra ledigheter bara bör tas då simmarna är lediga och inte under tränings- och tävlingsperioderna.

Det var således inga nyheter som kom fram under "Pålles" anförande. Detta har han sagt sedan säsongsplaneringen

fastställdes vid tränarkonferensen i oktober 1988. Han tyckte dock det var tråkigt att så få ställt in sig på den aktuella planeringen. Så visade han en sammanfattning av de träningsrapporter aktuella landslagssimmare lämnat för perioden från världscupen i Göteborg i februari till landskampen i England i april. Det var ingen rolig redovisning. Ingen av simmarna kom i närheten av det uppsatta målet.
Han sammanfattade vad han tror krävs av svenska simmare för att de skall kunna hävda sig internationellt.
- Vi skall komma upp till omkring 400 pass och till närmare de där 3000 kilometerna. Det kommer att ta nästan 800 timmar i vattnet och till detta tre eller fyra styrkepass på land på drygt 100 timmar. Frågan är om vi är beredda att göra det här jobbet och betala det här priset för att närma oss världseliten. Hittills har jag inte sett så många tecken på det. Det finns givetvis enstaka eller tvåstaka undantag och dessa har också mycket riktigt närmat sig världstoppen.

Något testamente till svensk simning lämnades inte. "Pålle" menade på att han ännu är full av liv och först efter VM kan det bli aktuellt med ett "testamente". Nu är det först och främst VM-satsningen som gäller.
Matz Widerström och Bo Larsson redovisade resultaten från undersökningarna "Skadeundersökningar bland simmare" och "Frekvensstudien". Redovisningen följdes av en frågestund och Simsport hoppas kunna berätta om undersökningarna i kommande nummer.
Hans Chrunak tillträder som förbundskapten efter Lars-Eric Paulsson den 1 februari men är redan i full gång med planeringen för 1991 års höjdpunkt, EM i Aten i augusti. Han berättade att han i en framtida SK-organisation kommer att vara ansvarig inför Simförbundets styrelse för de olika landslagen men att han också kommer att utse ansvariga för junior- och ungdomslandslag. Dessa ansvariga skall också i framtiden sortera under förbundskaptenen.
Något fastställt handlingsprogram fanns ännu inte då hela verksamheten är beroende av vilka ekonomiska medel som ställs till förfogande av styrelsen. Däremot fanns en hel del önskemål som Hans presenterade.
Simförbundets simcentras status är något som måste höjas anser Hans. Simcentra i Klippan, Hallsberg och Älvsbyn måste kopplas närmare landslaget samtidigt som kvalitén höjs. Han är inte främmande för att kvotera antalet sökande till de olika simcentra i en framtid nu när de lyder under simkommittén. En tanke är att också att respektive simcentra tar hand om en del av simningen så att ett blir träningsställe för distanssimmare, ett för sprinters och det tredje för specialsimsätten.
Han vill också att klubbytena minskar så att så många simmare som möjligt stannar i sin miljö. De talanger som finns har större möjlighet att positivt utveckla simningen i sin klubb om han eller hon stannar där. Däremot är det viktigt, anser Hans, att småklubbarnas simmare oftare tar chansen att träna med en större klubb. Detta sagt av den som på klubbtränartiden haft mängder av gästspelare hos sig vilket väckte publikens jubel när han förklarade skillnaden mellan klubbtränarens situation och förbundskaptenens.
Hans Chrunak vill i början av säsongen ta ut och presentera ett landslag. Hur många simmare det blir är inte klart men meningen är att dessa simmare skall ställa upp på ett antal läger och tävlingar under säsongen. Han kan tänka sig att de bästa simmarna i respektive simsätt samlas hos en tränare vars specialitet är just det simsättet för att under ett kort läger träna sitt specialsimsätt. På så sätt får också den klubbens simmare extra inspiration.
Hans är ingen stor anhängare av kvaltider utan vill som förbundskapten själv ta ansvaret för de trupper han tar ut till mästerskap och andra tävlingar.
- Det får inte bli så att lilla Lisa tar sin första silvermedlaj på SM, tittar upp på resultattavlan och upptäcker att hon missat uttagningen med två tiondelar och byter glädjen över SM-medaljen mot sorg för en missad kvaltid. Det kan knäcka den bäste.
Hans Chrunak vill satsa brett på EM och vill att alla svenska mästare från det aktuella svenska mästerskapet före får en chans att åka. När det gäller full representation, då tvåorna är aktuella, vill han själv ta ut den eller dem som kommer med till ett EM. Beträffande VM så vill han ha en mindre trupp och för OS är det SOK, Svenska Olkympiska Kommittén, som till stor del bestämmer.
Hans Chrunaks anförande ledde till bildandet av arbetsgrupper som diskuterade de olika önskemålen. Den efterföljande diskussionen och redovisningen gav många livliga och provokativa inlägg från de olika grupperna och Hans Chrunak antecknade flitigt. Han kommer att samla synpunkterna för sin kommande programförklaring.
Ingvar Oldsberg var "hemlig gäst" vid kvällens övningar och de församlade tränarna fick sig många glada skratt när ett lag bestående av Åke Lindhgren, Lars-Eric Paulsson och Björn Pettersson tävlade mot Pelle Wickström, Leif "Chappe" Ericsson och Hans Chrunak. De flesta samlade sig dock till söndagens fortsättning av koferensen.
Lars-Eric Paulsson redogjorde för vägen till VM, hur den från början breda truppen smalnats av till den nu aktuella VM-truppen. Den slutgiltiga VM-truppen tas ut vid Team-SM i Göteborg i slutet av november där alla som kvalificerat sig får åka. Då hör det till saken att Sverige har några av de hårdaste kvaltiderna i Europa, 12:e tid på



Birgitta Hjalmarsson ledde sin arbetsgrupp på tränarkonferensen med glans.

Forts. sid 18

Forts. från sid 17

världsrankingen 1989 med två simmare per nation.
Leif Ericsson och Sven-Bertil Mattsson berättade om den ett år gamla utmanarsatsningen och EJM. (Simsport hoppas få utrymme till detta i kommande nummer). Simtränarna fick reda på ett nytt sätt att mäta puls på simmare under träning innan gästföreläsare Roland Mattsson, (handbollens tidigare förbundskapten i många år), med sin föreläsning såg till att konferensdeltagarna lämnade Bosön med glädje inombords.
Roland Mattsson höll ett suveränt och roligt föredrag som samtidigt var seriöst. Hans tal hade hela tiden glimten i ögat (i örat) och vid flera tillfällen trädffade han mitt i prick med tanke på rubriken "Idrottsledarskap ur mitt perspektiv". Han menade bland annat att idrott handlar mycket om relationer som byggs upp.
- Medaljer och resultat är roliga men de läggs så småningom i ett arkiv och med tiden blir de till gulnade minnen. De relationer som kommer fram och byggs upp under ett idrottsliv blir ofta bestående på ett annat sätt och där är idrotten oöverträffad.

Världscupen 91/92

FINA tar över

Internationella Simförbundet, FINA, tar över världscupen från hösten 1991. Världscupen, som startade i december 1988, har hittils varit en tävlingsform med ett antal olika nationer inblandade. Dessa har bildat en världscupkommitté, där bland andra Sverige ingått. Tävlingen har vuxit och efter tre säsonger tar nu FINA över för att höja statusen ytterligare.

Världscupstumén skall enligt FINA omfatta åtta tävlingsplatser, USA, Kanada, Italien, Tyskland, Frankrike, Storbritannien, Sverige och Sovjet. Därefter arrangeras en World Cup Super Final i Nordamerika eller Europa. Australien och Asien kan tillkomma som tävlingsplatser i en framtid. Likaså intresserade nationer i Europa och platser i USA och Kanada under förutsättning att tillräckligt intresse finns hos förbund, TV och sponsorer.
Tävlingarna i Nordamerika skall simmas under perioden december och januari och i Europa under januari och februari under två dagar. Superfinalen kommer att arrangeras två till tre veckor efter den sista "vanliga" tävlingen. Samtliga deltävlingar och superfinal simmas med försök och final.
16 simmare tävlar i superfinalen. De åtta bästa efter försöken simmar finalen. De 16 kommer från de tre bästa i respektive simsätt efter världscupens slut, de fem bästa från varje gren, ett så kallat wild card, en från arrangörslandet samt ytterligare sex från respektive gren.
Tävlingarna kan arrangeras i 50 m eller 25 m bassäng men World Cup Super Final skall simmas i 25 m bassäng. Poängräkningen blir som tidigare och två extrapoäng delas ut till den som simmar på eller bättre än världsrekord eller världsbästa.
Vi kommer säkert att få tillfälle att återkomma i ämnet. Särskilt vad gäller priser och eventuella prispengar. FINA har dock klart med TV och ett flertal andra sponsorer.

PESOTEC



PESOTEC -70
Mellantid, sluttid,
varvtid,
varvräknare till 99.
8- minne.
Tidsområde 9.59.59.99.
Nedräkning.



PESOTEC -80
Direktavtryckning, alltså ingen extra tryckning.
Samtidig mellan-, varv-, slut- resp. löpande tid.
Klocka med väckning.
Nedräkning. 8-minne.

FUNKTIONÄR- / INSTRUKTÖRSKLOCKA
225:- inkl. moms

PROFFSKLOCKA
475:- inkl. moms

Rabatt vid större köp!

Ring eller skriv till: PAUL ALFONS
Marknadstorget 5. 233 00 Svedala.
Tel. 040-40 42 08 även kvällstid

SK-INFO

SK har beslutat att nedanstående kvaltider skall gälla för kvalificering till VM. Tiderna skall göras vid Team-SM i Göteborg 23-25 november.

Frisim	Damer	Herrar
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
800/1500 m	8.45.02	15.23.73
4x100 m	3.47.47	3.22.39
4x200 m	8.16.29	7.25.19
Ryggsim		
100 m	1.03.64	57.06
200 m	2.15.50	2.02.75
Bröstsim		
100 m	1.11.15	1.02.88
200 m	2.32.19	2.16.90
Fjärilsim		
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	5.51.34	4.23.96
4x100 m	4.13.45	3.44.14

Ovanstående tider är baserade på 12:e tid med två simmare från varje land per gren för individuell start samt 8:e tid för lagkapp efter världsb
stalistan för 1989.

Liten LEN-kalender

LEN, europeiska simförbundet har bestämt spelplats för följande tävlingar:
EM 1993, Sheffield, Storbritannien
Ungdoms-EM vattenpolo, Becej, Jugoslavien
Junior-EM vattenpolo, Sopron, Ungern
Sprint-EM 1991, Hercig Novi, Jugoslavien
Sprint-EM 1992, Espoo, Finland
Europacupen simhopp 1991, Sheffield, Storbritannien
EJM simning och simhopp 1992, Split, Jugoslavien
EJM simning och simhopp 1993, Istanbul, Turkiet
EJM konstsim 1992, Oulu, Finland
Långdistanssimning 1991, Neapelbukten, Italien
Kalenderkonferens 1991, Reykavik, Island
Kongress och kalenderkoferens 1992, Helsingfors, Finland

DEBATT• DEBATT •DEBATT •DEBATT •DEBATT

Är något viktigare?

Jag, Lars-Göran Torége, sim idiot/entusiast, från Södertälje sticker ut hakan och undrar; Är något viktigare än annat i svensk simning? (Åke Lindhgren kallade mig "Arg ung man" på 70-talet).



Simskolor i föreningsregi?

Varför det? Jag återkommer till det men låt oss först titta på var barn lär sig att simma idag:

-Skolan
-kommunal simskola
-gymnastikföreningar
-andra organisationer och föreningar
-familjen - själva
-simföreningar

Vilken är den främsta anledningen till att simskolan på en ort har en bestämd "huvudman"? Förmodligen tradition, eventuellt brist på konkurrens. Varför skall vi då ha simskolor i föreningsregi? Jo på grund av följande skäl.

-Svenska Simförbundets mål - Simning åt alla
-Simkunskapen - När lära sig och hur lära sig efter en pedagogoisk stege.
-Rekrytering - Talang
-Ledarrekrytering - Föräldrakontakt
-Ekonomi - Många kursavgifter, lokalt aktivitetsstöd
-Konkurrens - Andra fritidsaktiviteter, alla måste kunna simma, livräddning.

I min simfilosofi finns följande:
Elit- och tävlingsverksamhet med motionsverksamhet.
Simidrottsskola med ungdomsverksamhet, teknikskola, knattepolo, hoppskola, konstsimskola
-Simskola
-Plask o lek
-Familjesim
-Babysim

Med detta som utgångsläge är det naturligt att föreningen skall handha sim-undervisningen.

Vad finns det för invändningar?

- Platsbrist - prioritering
- Ledarbrist
- För stor verksamhet
- Kommunen (eller motsvarande) vill ej släppa ansvaret eller möjligheten.

Jag skall inte argumentera mer för, utan slutar med att berätta att i Södertälje blev vår simskola en stor och viktig "social good-will och påverkansfaktor" exempelvis vid badbygget i kommunen och bland invånare i allmänhet.

I kommande nummer av Simsport skall jag skriva om annat i min simfilosofi och frågan är fortfarande: ***"Är något viktigare än annat i svensk simning?"***

Medaljregn vid Masters-VM i Rio

Svensk Masterssimning fick sitt stora genombrott vid 3:e FINA/MSI MASTERS-VM i Rio de Janerio i Brasilien 6-13 augusti 1990. Tävlingarna hölls i Julio de Lamare Swimming Center inom samma område där världens största fotbollsarena, Maracana, är belägen. Den tar 200000 åskådare och enligt uppgift har man haft 197000 inne. Medaljskörden blev sammanlagt 13 guld, 9 silver och 6 brons. Här är resultaten i den ordning de presterades.

200 m rygg.
Alla grenar med äldsta deltagarna först i ordningen damer/herrar.
Eftern en försening på 40 minuter då starpistolen ej fanns på plats kom tävlingarna igång och redan i första heatet noterades att Kjerstin Gjöres, Hellas, (60), tog silvret med 3.44.18. Samma valör blev det i tredje heatet för Kristina Vadem, Hellas, (65), 3.52.54. Silverglansen höll i sig även för herrarna där Nils Ferm, Hellas, (70) tog silvret med 3.36.37
I 55-årsklassen segrade Hasse Andersson, Hellas, på 2.58.54 och i 50 kom Håkan Wassdahl, Hellas in på sjunde plats med personbästa 3.01.11.
En chockartad start i ett VM med deltagande av alla de stora simnationerna Australien, Tyskland, Japan, Amerika, Sovjet, Ungern, Storbritannien med flera. Inalles 42 nationer och 826 klubbar.
50 m bröst
Margareta Widell, Ängelholm, (60), kom sexa med 54.61. Catherina Troell från samma klubb, 13:e i 30 med 43.51. Bland herrarna tog Johny Lysell, Malmö SS, 60, brons med 40.16 och Matthias Kroner, Hellas, 45, blev åtta på 36.26. Kent Hamberg, 35, blev åtta på 36.16.
400 m fritt
Nils Ferm, Hellas, 70, blev fyra på 7.19.97, Hasse Lindström, Neptun, 50, sjua på 5.24.34 och Kent Hamberg, Köpings SS, 35, fyra på 4.55.08.
200 m fjäril
Hasse Lindström, Neptun, 50, blev sjua på 3.19.85
100 m fritt
Guld och seger för Kerstin Gjöres, Hellas, 60, på 1.31.06 och silver för Kristina Vademn, Hellas, 65, på 1.35.72. Brons blev det för Arne Jutner, Hellas, 65, 1.20.6 och Ingvar Eriksson, Hellas, 45, 1.01.8. Guld till Peter Bergengren, Strömstad, 50, 60.08.
50 m rygg
Guld för Kristina Vadem, Hellas, 65, 48.45 och silver för Kerstin Gjöres, Hellas, 60, 46.27. I herrarnas tävling blev det guld för Sigge Engren, Hellas, 80, 60.52, fyra blev Nils Ferm, Hellas, 70, 45.63, tia Arne Jutner, Hellas, 65, 46.95, 13:e Ove Larsson, Malmö SS, 60, 51.01, fyra Johny Lysell, Malmö, 60, 39.98, brons för Hasse Andersson, Hellas, 55, 36.77 och sjua Håkan Wassdahl, Hellas, 50, 38.08.
400 m medley
Hans Lindström, Neptun, 50, sjua med 6.41.38, Kent Hamberg, Köping, 35, femma med 5.45.11.
4x50 m fritt mix, 240.
Onsdagstävlingarna avslutades med lagkapp 4x50 m fritt, mix. Hellas med Kristina Vadem, Arne Jutner, Ingvar Eriksson och Kerstin Gjöres tog guldet med 2.18.79 före de utomordentligt starka klubbarna Lumber Jax, USA och Marseille, Frankrike. Det var 13 lag i denna åldersklass.
50 m fritt
Torsdagen inleddes med två silver genom Hellas Kristina Vadem, 65, 45.13 och Kerstin Gjöres, 60, 37.14. Sigge Engren, Hellas, 80, tog sitt andra guld med 45.07, Arne Jutner, Hellas, 65, blev sexa, 33.57, Peter Bergengren, Strömstad, 50, guld med 27.20 och Ingvar Eriksson, Hellas, 45, blev fyra med 27.71.
100 m bröst
Margareta widell, Ängelholm, 60, blev fyra, 1.58.77. Bland herrarna kom Johny Lysell, Malmö SS, 60, femma med 1.32.11 och Matthias Kroner, Hellas, 45, sexa med 1.22.93.
4x50 m medley
Hellas något överåriga lag, Hasse Andersson, Matthias Kroner, Ingvar Eriksson och Arne Jutner simmade in på sjätte plats med 2.16.92.
800 m fritt
Fredagen ägnades helt åt 800 m fritt med följande placeringar. Nils Ferm, Hellas, 70, femma med 15.02.58, Hasse Lindström, Neptun, 50, fyra med 11.06.93 och Håkan Wassdahl, Hellas, åtta med personbästa 11,51,94,
100 m rygg
Guld för Kristina Vadem, Hellas, 65, 1.47.79 och silver för Kerstin Gjöres, Hellas, 60, 1.42.54. Guld blev det även bland herrarna för Hasse Andersson, Hellas, 55, 1.20.83, Johnny Lysell, Malmö SS, 60, brons, 1.29.05. Nils Ferm, Hellas, 70, blev fyra med 1.40.36 och sjua blev Håkan Wassdahl, Hellas, 50, 1.22.67.
50 m fjäril
Ingvar Eriksson, Hellas, 45, fyra på tiden 29.91
4x50 m fritt, 240, herrar
Hellas, fyra med 2.10.16 med Ingvar Eriksson, Hasse Andersson, Arne Jutner och Nils Ferm. Peter Bergengren som skulle ha startat på 50 m fjäril och 200 m fritt kunde inte ställa upp på grund av 40 graders feber och gick därmed miste om ett par medaljer av ädel karaktär.
200 m medley
Catherine Troell, Ängelholm, blev sexa med 3.10.34. Peter Bergengren, Strömstad, 50, nu åter på benen, guld med 2.41.5 och Håkan Wassdahl, Hellas, 50, blev femma med 3.01.09.
100 m fjäril
Ingvar Erikssonn, Hellas, 45, brons på tiden 1.09.44 och Hans Lindström, Neptun, 50, sexa med 1.22.85.
200 m bröst
Margareta Widell, Ängelholm, 60, fyra med 4.16.98 och sexa blev Johnny Lysell, Malmö, 60, 3.31.06.
4x50 m medley, mix, 240
Hellas med Kristina Vadem, Arne Jutner, Ingvar Eriksson och Kerstin Gjöres fick nöja sig med silvret efter "elefanten" Holmes Lumber Jax från USA, som med sina cirka 150 medlemmar hade en del att ta av.

Mästerskapen avslutades på måndagen den 13 med 6 km open swim i vattnet utanför Copacabana. Hasse Lindström, Neptun, 50, som med sitt handikapp fått dispens att starta i vattnet tog hem ett efterlängtat guld med 1.25. Tävlingens sista bit gällde löpning ur vattnet och upp till ett anmälningsbord. Peter Bergengren och norrmannen Espen Engebretsen mötte i vattnet med kryckor och Hasse gjorde en bejublad målgång.

Hasse som är generalsekreterare i Handikappförbundet fick stor uppmärksamhet i radio, TV och tidningar. Han blev inbjuden till sportministeriet med följd att större stöd skall lämnas till handikappidrotten i Brasilien. Johnny Lysell, Malmö SS, 60, simmade in på fjärde plats.

Forts.sid 36

Sprintdag på VM

Internationella simförbundet, FINA, beslöt vid sitt möte i Aten att arrangera en "Sprintdag" den 6 januari 1991 vid VM för att, som det så vackert heter, "stimulera och förbättra tävlingssimningen". Så här är programmet tänkt:

50 m fjäril, damer
50 m rygg, herrar
50 m bröst, damer
50 m fjäril, herrar
50 m rygg, damer
50 m bröst, herrar
4x50 m fritt, damer
4x50 m fritt, herrar

Försöken simmas klockan 9 på morgonen och finalerna börjar 18.30.
Segraren kommer att utnämnas till "The best world time" om tiden är bättre än världsrekordtiden före tävlingarna.
De tre främsta i varje gren belönas med medaljer. De olika simförbunden kan anmäla simmare som bara skall tävla på sprintdagen, men den totala VM-truppen från respektive nation, inklusive sprintdagsimmarna får inte överskrida 26 herrar och 26 damer.
Ovanstående sprintgrenar får inte räknas in i den totala poängräkningen för VM.
Allt enligt FINA:s direktör Cornel Marculescu.

skåne-sim

Simuniversitetet i Skåne 1990/91

Följande har antagits till Simuniversitetet i Skåne 90/91. Studierna bedrivs i Lund och träningen i Burlöv. Greg Connell är ansvarig tränare.
Maria Andersson, Anna Hansen, Johanna Feldtman, Carina Helgesson, Eva Nyberg, Håkan Karlsson och Jan Karlsson.

• O B S • O B S • O B S •
Södertälje SS meddelar att deras elittävling 28 oktober är inställd på grund av bassängreparationer.

TRÄNARE SÖKES



জাতীয় ক্রীড়া পরি
৬২/৩, পুরানা পল্টন, ঢাকা-১০০০

I mitten av sommaren nåddes vi av ett brev från chefen för Bangladesh motsvarighet till RF. De behöver en simtränare. Brevet lyder fritt översatt:

Bangladesh är ett land med många floder, sjöar och dammar. Vi har många talangfulla simmare. Simning som idrott ökar kraftigt men vi saknar modern teknik och kunskap om sporten.
Nu vill vi förebereda våra senior- och juniorlandslag för de 5:e Sydasiatiska spelen som skall arrangeras i november 1991 i Sri Lanka. November till februari är ganska kallt här och vi har inga uppvärmda bassänger.
Nu undrar vi om ni kan hjälpa oss med en bra tränare för en period om nio månader från mars 1991 på följande villkor:
Tid: 9 månader från mars 1991 till och med november 1991.
Resa: Vi står för flygresa t o r.
Bostad: Vi svarar för fri bostad och mat i regi av nationella idrottsrådet.
Lön: Vi erbjuder en lön motsvarande cirka 3.000 svenska kronor i månaden utöver kost och logi samt fria transporter i landet under vistelsen.

Tack på förhand
Yours sincerely
Major Aminul Islam
Director, National Sports Council
Intresserade kan vända sig till Berth Johansson, Simförbundet.

Europa mot Pan Pacific

Sedan ett år har Europeiska simförbundet, LEN, förhandlat med Pan Pacific Organisation om möjligheten att arrangera en tävling mellan Europa och Pan Pacific i simning, simhopp, konstsim och vattenpolo. Denna tävling skulle om den blir av arrangeras en vecka efter EM och Pan Pacific Games i augusti 1991, någonstans i Europa. De båda lagen skall bestå av de bästa från respektive mästerskap.

Det har dock varit svårt att hitta en sponsor som är beredd att lägga upp de pengar som behövs för att arrangera en sådan tävling.
I Rom, i samband med öppna Europacupen, hölls ett möte mellan LEN och Pan Pacific Organisation och man enades om att fortsätta ansträngningarna att hitta en sponsor eller flera. Diskussioner pågår med EBU, Europeiska TV-unionen och också andra sponsorer har blivit kontaktade.
Efter hand har målsättningarna sänkts. De båda organisationerna har nu enats om att det kan bli en match i simning och möjligen simhopp. Det är tyvärr alldeles för lite intresse för konstsim och polo.
Varje tänkbar sponsor frågar alltid: "Kommer de bästa simmarna från båda lagen?"
Jag hoppas vi kan svara "Ja", på den frågan. Det är min förhoppning att alla intresserade lägger in tävlingen i nästa års kalender från 30 augusti till 1 september 1991.

Gunnar Werner
Hon. Secretary of LEN

SSF SÖKER MEDARRANGÖRER I SIMNING 1992

- JSM	25 m bana	Februari
- Svenska öppna Masters	25 el 50 m bana	Mars
- OS-kval	50 m bana	Juni
- SUM-SIM/EJM-kval	50 m bana	Juli
- SM	50 m bana	Aug.(eft. OS)
- Team-SM	25 m bana	November
- SUM-SIM, riksfinal	25 m bana	December

I övrigt kan någon landskamp bli aktuell för seniorer/ungdom under 1992, mera information om detta lämnas senare.

Förbundsstyrelsen har beslutat att följande villkor skall gälla 1992 beträffande kostnadsersättningar och reklam.

Kostnadsersättning

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

- JSM	25.000:-
- Svenska öppna Masters	15.000:- (separat avtal)
- OS-kval	Separat ekonomisk förhandling
- SUM-SIM/EJM-kval	25.000:-
- SM	125.000:-
- Team-SM	75.000:-
- SUM-SIM, riksfinal	15.000:-

Svenska Simförbundet skall utan extra kostnad disponera följande reklamplatser:

25 m-bassäng
- Målplattor
- Startpallar och utrymmet mellan startpallarna
- 10 m närmast målplattorna på "TV-mässig" långsida

Medarrangören förfogar över:
- Reklamplatserna på resterande 15 m av "TV-mässig" långsida samt andra långsidan.
- reklamplatserna på "vändningssidan"
- en andra reklamrad bakom ovan nämnda långsidor och vändningssidan, om detta är möjligt med tanke på badets utformning (får ej störa publik och ev. TV)

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

50 m bassäng
- Målplattor och vändningsplattor (alt. motsvarande kortsida om vändningsplattor ej användes)
- Startpallar och utrymmet mellan startpallarna
- 15 m närmast målplattorna på "TV-mässig" långsida

Medarrangören förfogar över:
- Reklamplatserna på resterande 35 m av "TV-mässig" långsida samt andra långsidan
- En andra reklamrad bakom ovan nämnda långsidor samt "vändningssidan" om detta är möjligt med tanke på badets utformning (får ej störa publik och ev. TV)

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

Ansökan om arrangörsskap insändes till Svenska Simförbundets kansli, Idrottens Hus, 123 87 Farsta, senast 1990-12-01.

Information
Åke Elmsäter, 08-605 63 79, ekonomi/reklamfrågor
Berth Johansson, 08-605 63 83, tekniska frågor
Marianne Sköld, 08-605 63 87, Masters

Med simmarhälsningar
SVENSKA SIMFÖRBUNDET
Berth Johansson

FÖRENINGSBYTEN, forts. från sidan7.

Namn	Klubb	Ny klubb	Tävlingskl.
Jenny Lundgren	Sandviks IK	Älvsby SS	900921
Markus Witte	Bureå SS	Skellefteå SK	900926
Nicklas Widegren	Askim-Frölunda SK	S 02	900927
Magnus Johansson	Kumla SS	ÖSA	900930
Marika Pettersson	Kumla SS	ÖSA	900930
Louise Jöhncke	Väsby SS	Järfälla S	901003
Sofia Nylén	Borlänge SS	SS Mora	901003
Anna Edvall	Sandviks IK	Umeå SS	901005
Fredrik Hellberg	Sandviks IK	Umeå SS	901005
Henric Nilsson	Bromöllaortens SS	KSLS	901006
Peter Norin	Sundvalls SS	Hudiksvalls SS	901006
Karin Bessing	Umeå SS	SK Neptun	901011
Anders Olsson	SK Poseidon	Sydsim	901011
Per Andersson	SK Poseidon	Sydsim	901011
Anna-Karin Persson	Vansbro AIK	Borlänge SS	901011
Christine Persson	Vansbro AIK	Borlänge SS	901011
Annika Krylén	Östersunds SF	Helsingborgs S	901012

ARRANGÖRER MÄSTERSKAP 1991

Junior-SM	8-10 mars	Sundsvalls SS
Sum-Sim/EJM-kval	5-7 juli	Linköpings ASS
SM	25-28 juli	Upsala S
Team-SM	8-10 november	Södertälje SS
Sum-Sim riksfinal	30 november - 1 december,	SK Poseidon

Nordiska junior mästeskap 7-8 december Arrangör sökes
Kontakta Berth Johansson, Simförbundet, för information

TYSKLANDS SIMLANDSLAG DELAT TROTS FÖRENING

Vid sim-VM i Perth, Australien, i januari ska Tyskland, den nya supernationen i idrott, göra debut på världsscenen. Öst- och Västtyskland tävlar under samma flagga men sammanslagningen är inte problemfri. Västtyska simmare är övertygade om att Tyskland, som simnation, även i framtiden kommer att vara delad i två läger.

- Ett enat tyskt lag i VM i januari kan bara betyda kaos, säger den västtyske OS-mästaren Michael Gross.
I många år har de aktiva i Öst- och Västtyskland varit bittra fiender. Det har inte bara handlat om vem som simmar snabbast. Det har också varit en klasskamp och vilken ideologi som varit den rätta.
Och så plötsligt över en natt ska två skilda världar förenas och tävla tillsammans. Risken är att de bara kommer att vara ett gemensamt lag på papperet, men fortfarande vara skilda åt i omklädningsrummet.
- Jag kan absolut inte tänka mig att det kommer att finnas någon laganda i VM, säger Gabi Reha som är västtysk landslagsimmerska.
- I flera år har vi varit klassfiender. Ingen i det östtyska landslaget talar med mig, fortsätter Gabi Reha.

Rädda för doping

Gamla ideologier är ändå inte det som västtyskarna mest hänger upp sig på. Under många år har de anklagat östtyskarna för att vara dopade. Och nu fruktar de att bli utslagna ut Tysklands VM-trupp av simmare som fuskat sig till framgång.
Det är inte bara västtyska simmare som misstänker att östtyskarna dopat sig under många år, under ordnade former och under överinseende av sina ledare. Den kritiken har kommit från en hel simvärld som varit mer eller mindre övertygad om det östtyska fusket, speciellt bland damerna.
Den legendariske USA-ledaren, Peter Daland, uttalade sig om de östtyska damerna redan efter sim-VM i Västberlin 1978:
- Vi kommer aldrig att kunna slå de där killarna, sade han.

Ständiga kontroller

Michael Gross kräver nu fortlöpande dopingtester av östtyskarna fram till dess att det är dags att ta ut den tyska VM-truppen. Gross fruktar att han och hans västtyska kollegor inte tävlar på lika villkor som de östtyska simmarna.
- vi måste kunna lita på att "de" inte dopar sig. Därför måste vi ha dopingkontroller. Och inte bara just före VM utan även under långa träningsperioder. Det är enda möjligheten att få bort misstankar och ge alla samma chans, säger Gross.
Men Michael Gross är inte bara orolig för att östtyskarna dopar sig. Gross misstänker att hans västtyska landslagskompisar ser förbjudna preparat som den enda chansen att konkurrera om en VM-plats med sina nya landsmän.

Motivationen saknas

- Många som tror att de har små chanser att ta en plats i Tysklands VM-lag tar kanske till doping som en sista utväg att konkurrera på lika villkor.

Kanske är ändå de västtyska simmarnas farhågor lite överdrivna. Östtysk simning är inte längre vad den har varit.
I Söul-OS dominerade Östtyskland totalt och vann elva simguld. Men i den senaste internationella tävlingen, Öppna Europacupen i Rom i mitten av augusti, vann de inget trots ett namnkunnigt lag.
Det är första gången sedan VM 1973 som Östtyskland inte dominerat en stor simtävling.
Motivationen saknas enligt de östtyska ledarna. Numera behöver de östtyska ungdomarna inte träna livet ur sig och offra allt för simningen och en chans att få resa till väst.
Nu tillhör de väst.

Mats Olsson TT



Michael Gross FOTO: Anders Wernesten

Simmarläger i Furulund

Svensk simning är inte bara Anders Holmertz, landslagsläger på sydliga breddgrader eller TV-sända rekordgalor. Svensk simning är också tusentals simknattar i medleyskolor med ideella tränare, ledare och föräldrar. De är den bas som framgångarna kommer från. Vi har fått en rapport från en medleyskolas simläger sommaren 1990. Ett stycke svensk simning när den är som bäst.

Landskrona Simsällskap anordnade ett tredagarsläger för 21 av sina medleysimmar den 11-13 juni. Medleygrupp, ja det låter ju avancerat och imponerande och nog är de i alla fall imponerande, dessa 7, 8 och 9-åringar som i huvudsak utgjorde den grupp vilken anmält sig till Furulundslägret på sommarlovets första skälvande vardag. För alla utanför kommunen kan jag meddela att Furulund ligger vid Kävlinge, cirka 2 mil från Landskrona, så det handlade inte om något "skrytläger".



Jag hade aldrig varit lägermamma förut och mitt yngsta simmarbarn, Emelie, hade aldrig varit på läger. Så för oss båda och säkert också för många av hennes kompisar var det premiär.
Jag var nu inte ensam vuxen utan två erfarna och skickliga tränare och lägerledare, Lisbeth och Jenny, var huvudpersonerna som dirigerade barnen med vana och säkra order. De såg till så att allt bagage, och det var ett berg av sovsäckar, luftmadrasser, kuddar och badväskor, stuvades in i LS-bussen samt privatbilar. Sedan bar det iväg mot äventyret.
Stämningen var hög när vi "äntrade" Furulunds fritidshem, som visade sig vara den gamla stationsbyggnaden. I bottenvåningen fanns det som skulle bli vår förläggning, två stora rum. Det ena upptogs av ett biljardbord och två skinnsoffor. Det andra av ett bordtennisbord.
Barnen slängde ut sina madrasser över de båda golven och "paxade" nattplats bredvid bästisen och sedan kom Lisbeths första order:
- Ta badgrejor för nu ska vi ner och träna!
Det var strålande väder och vi gick den cirka två kilometer långa vägen genom en skog ner till Vikenbadet, som till barnens besvikelse var ett innebad.
Såsom varande van simmarmamma, tre simmande barn sätter sina spår, parkerade jag mig vid bassängkanten med bok och glasögon. Då och då tittade jag upp och vinkade förstrött till min dotter, som avverkade längd efter längd i det klorerade vattnet, allt medan sommarsolen stekte på de enorma fönsterrutorna. Boken var bra och passet gick fort. Barnen kommenterade stolt att de aldrig simmat så mycket förut och jublade när Lisbeth talade om att de skulle äta lunch på en restaurang.
Glädjen över att få gå på restaurang gjorde att vältränade simmarben hoppade och skuttade de 2000 meterna tillbaka genom skogen. Jag tyckte nog att har man bil så skall man inte behöva gå i onödan, men lät för skams skull bilen "vila". Orkade de så skulle väl jag också orka.
Blöta badkläder som skulle bli torra på några timmar var för mig plötsligt ett problem, men även det löstes elegant av Lisbeth och Jenny. Alla badkläder breddes ut på stolar och bord i "matsalen" en trappa upp. Till min stora förvåning hann allt torka i pausen. Även stora tjocka badlakan som var genomvåta.
Vi draperade alltså matsalen i alla regnbågens färger och begav oss ut i stora världen. För den som ej förut varit i Furulund, betyder det att man går vägen som omges av ICA på ena sidan, Konsum, Post och Bank på andra, fortsätter över järnvägen och så - där ligger restaurangen.
Servitören/innehavaren var nog inte van vid medleysimmare i den åldern, så han serverade jätteportioner av spaghetti med köttfärssås och de största glas mjölk jag någonsin sett.
Det var inte många som orkade sina portioner trots att det var mycket gott. Med beklagande blickar på all lämnad mat gick vi så mot nästa äventyr.
Nu skulle vi passera ICA och Konsum igen och nu hade barnen lov att gå in och handla. De hade cirka fem timmar ledigt före kvällspasset.
Vi vuxna skulle då handla mat till kvällsmål och frukost, så vi träffades alla på Konsum. Med 23 äpplen, flingor, 4 limpor, smör, ost, korv och filmjölk kom vi sedan fullastade tillbaka "hem". Där var biljard- och pingpongborden upptagna och alla mätta barn hade plötsligt gott om plats i magen för popcorn, godis och 2.liters läsk.
Klockan fem samlade Jenny ihop alla och

vi tågade i samlad trupp ner till badet, passerandes min bil.
- I morgon skall jag åka! tänkte jag trotsigt.
Nere på badhuset fick vi en lektion i hygien av en av baderskorna. Hon hade sett att barnen duschade med baddräkt på och det fick de inte. De skulle noga tvätta sig med tvål innan de tog på sig baddräkten och gick i vattnet. Vi lovade skamset att i fortsättningen ha bättre kontroll över barnens hygien, även om man kan tycka att renare ungar än våra knappast kunde finnas i Furulund. Jag slog mig sedan till ro med min bok och spelade scenen "intresserad moder", lite då och då.

När vi lunkade hem efter avslutat pass, berömde jag barnen för att de simmat så duktigt och långt och sa att nu skulle det väl bli skönt att få lite kvällsmat och sen krypa ner i sovsäcken och "snusa" hela natten.
Så lite visste jag om simmar-läger-livet.
Att servera kvällsmat gick som på löpande band med proffsen Jenny och Bettan.
Barnen fick bredda smörgåsar med ost och korv och till det fick de filmjök och flingor.
Sedan diskade var och en sin tallrik och så började de pumpa sina luftmadrasser. Så långt gick allt bra. Enligt min uppfattning skulle nu alla vara trötta och krypa ner i sovsäckarna. Där hade jag fel. Ingen var trött utom jag.
Nu spelades det biljard så att taket höll på att lyfta, "busbiljard", ända tills Jenny trädde fram som biljardexpert och visade dem hur man gör när man kan. Efter den lektionen var det ständig kö till biljardborden och speltiden mättes noga, på sekunden, så att rättvisa skipades. Så började "nattamaten" plockas fram. Det var popcorn, för-tio-kronor-blandat-påsar, 2-liters coca-cola, lakritsremmar, skumbilar, supersura och supersalta, klubbor med mera.
22.30 ringde telefonen. Det var en pappa som längtade efter sin lilla dotter och trodde att hon kanske var ledsen och hade hemlängtan. Någon sådan flicka fanns inte på LS-lägret. Hon hade ej ens tid att gå till telefonen.
Kl 23.00 insåg jag att något måste göras för att få lugn så då ställde jag mig inne i bordtennisrummet där flickorna låg kors och tvärs över hela rummet och fick dem att vara tysta medan jag berättade ur boken om Kulla-Gulla, som jag just läser som kvällsbok för Emelie. Det finns åtta böcker



om Kulla-Gulla, så jag hade kunnat berätta hela natten men vid midnatt fick jag sluta mot löfte om att fortsätta nästa kväll. Då hade flickorna kommit till ro och pojkarna, som låg i biljardrummet, hölls i styr av Lisbeth och Jenny.
Det var hårt att ligga på luftmadrass. Jag hade aldrig gjort det förr och började snegla lite åt sofforna där Jenny och Lisbeth sträckt ut sig. Nå, det hade de ju också gjort sig färtjänta av, de skulle ju i elden (vattnet!) igen nästa dag. Snart sov vi alla. Tungt.

Strax efter 04.00 hörde jag rasslet av biljardbollar. Hade de redan vaknat? Vi hade ju nyss släckt lampan. Men de var vakna, pigga och biljardsugna. Klockan sex gav jag upp hoppet om mer sömn och gick upp i köket för att skiva limpa och ost. Jenny slöt genast upp vid min sida och Lisbeth ställde sig vant och började servera flingor och fil.
Inte vågade jag ta bilen inte. Jag suckade tungt inombords när jag passerade den men insåg snart vad som skulle ske om jag startade. Inte skulle min flicka vilja gå om jag åkte bil och inte hennes bästa vän heller och inte ... Så bilen vilade sig och jag gick världens längsta två kilometer.
Jag hade nu hittat rätt sätt vid bassängkanten. Armbågarna på knäna, huvudet stött i händerna och boken på golvet. Jenny berättade sedan på hemvägen genom skogen att plötsligt hade hon sett mina glasögon ramla ner på golvet utan att jag tog upp dem och då förstod hon att jag satt och sov. Det blev ingen uppmuntrande vinkning till dottern under det passet.
Idag hade vår restauratör lärt sig. Han serverade mindre portioner köttbullar men gick sedan runt och gav generös påfyllning till hungriga. Brödet som serverades till maten var så gott att simmarpojkarna vid mitt bord gick fram och bad att få receptet. Det var väl en komplimang som heter duga.
Dagens "vila" blev även idag affärsmännens julafton. Godispengarna var inte slut än och nu hade man även till allmän lycka hittat en tobaksaffär som sålde billig lösgodis och leksaker. Jenny och Lisbeth hittade nu på en tävling som skulle fylla ut timmarna och full av beundran såg jag dem i full aktion organisera stationer, frågor, laguppställningar och priser.
Uppgifterna var en sorts "uppdrag" där de till exempel skulle göra så pass skiftande saker som att ta reda på var "rabalder" betyder och finna en bult, räkna ut kilopriset på Kellogs corn flakes och mycket annat. Uppdragen skulle fullgöras inom två kvarter från lägret och segrarlaget



fick 4 Bugg och en Coca Cola, om jag minns rätt.

Vid simpasset på eftermiddagen delade Lisbeth och Jenny upp gruppen och använde båda bassängerna för att kunna individualisera mera. Jag vågade inte sitta ner av risk för att bli avslöjad igen som "hon som sitter och sover medan vi sliter". Jag gladde mig verkligen åt att inte vara tvungen att forsa fram i vattnet som simmarna gjorde, utan kunna stå med solen i ryggen och ägna all min kraft åt att beundra deras flit och förmåga. Att de bara orkade. De hade ju knappt sovit något. Men i natt skulle de nog sova gott. Väl? Att variera kvällsmenyn var ingen idé. De varierade själva genom sina godisinköp. Filmjölken hade strykande åtgång och jag fick ta bilen för att köra och komplettera inför sista frukost. I affären kände jag alla kunderna. Gissa var de kom från och vilka hyllor de ägnade sitt odelade intresse?
Jag hade nu insett att det gällde att trötta ut lägerdeltagarna och därför organiserade jag "sista paret ut" på den stora gräsmattan utanför. Oj, så de sprang. Blommorna i rabatten har nog ej hämtat sig än. Men roligt var det att se hur alla med liv och lust jagade varandra i enorma cirklar, vilt påhejade av de andra. Till och med biljardbordet fick vila någon timma och ingen hade ens nämnt TV eller video sedan vi kom.
Kvällen avslutades med en dos Kulla-Gulla för flickorna. Eftersom det var så länge sedan jag läst någon pojkbok så fick det bli en lagom dos våld, krig, mord och flykt ur religionshistorien. Ni vet brodermordet Kain och Abel, slagsmålet David och Goliat, historien om Josef och hans bröder med mera ur bibeln. Pojkarna lyssnade andlöst och flera av dem kunde slutet, men tystades av de andra, när de ville berätta hur det gick.
Den natten fick jag ligga på soffan. Lisbeth och Jenny hade funnit ett TV-rum med två soffor och inte förrän efter fem började argumenteringen om vem som paxat biljardbordet först och vem som spelat mest igår.
Jag tog mig suckande upp till filmjölken och limporna och där stod snart tre tysta och trötta personer och utspisade 21 glada, pigga, pladdrande, hungriga medleysimmare.
Alla packning skulle nu avklaras och väskorna stuvas in i bilarna innan morgonpasset 07.30. Det klarade barnen med glans. Inga sura miner och inga glömda prylar. De gick dessutom en tur och plockade skräp runt huset. Heder åt sådana ungar.
Det som vanligt hårda simpasset avslutades med lagkapp. Som de kämpade. Konstigt att fönsterrutorna inte sprack av alla hejavråI. Lagen var skickligt hopsatta och spänningen olidlig in i det sista.
När vi gick "hem" för sista gången tänkte jag på hur bra allt gått. Alla barnen hade varit vänner, ingen hade varit ensam, alla hade funnit sig i regler och restriktioner. Ingen kö ens när de skulle borsta tänderna (!) på kvällen. Allt hade flutit så smidigt trots att vi var 23 personer om två toaletter. Furulundslägret var så slut. Med fulla bilar av glada ungar, (-njae det var visst inte riktigt sant. En flicka grät för hon var ledsen för att lägret var slut) åkte vi sedan tillbaka till Landskronas Citadellbad där hela sommarlovet väntade.
Som avslutning vill jag tacka Jenny Hansson och Lisbeth Bengtsson.
Tänk vilken nytta svensk simsport har av sina engagerade och duktiga tränare. Och tänk vilken tillgång de är för oss simmarföräldrar. Där finns kunskap, engagemang och stimulans i rikt mått.

Sigrid Stiernströmer
(lägermamma)



Simspecialisten

Paleski Sport

DIANA



396:- stl 1-5, 26-32



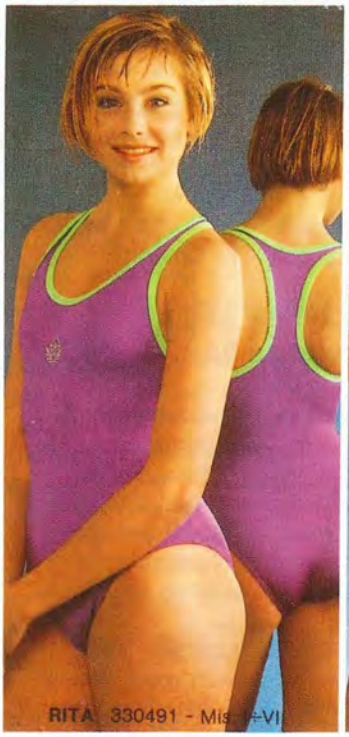


498:- stl 0-4

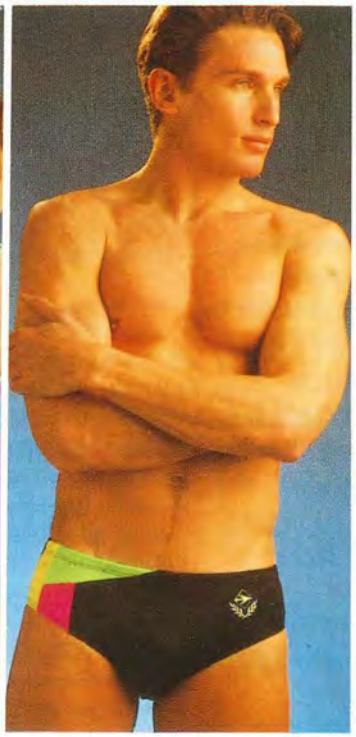




349:- stl 0-5



368:- stl 1-6



209:-



209:- stl 1-6



248:- stl 1-5

Månadserbjudande

100:- rabatt på Diana baddräkter

50:- rabatt på Diana badbyxor

Gäller till den 25/11-90 eller så långt lagret räcker.

Paleski Sport

FÖRETAGSFÖRSÄLJNING, KLUBBFÖRSÄLJNING, TÄVLINGSFÖRSÄLJNING,

TRYCK - College/T-Shirt mm

Tegnersgatan 8 412 52 GÖTEBORG

Tel 031-16 02 74, Fax 031-18 31 53

Butik Valhallabadet Tel 031-16 88 15

Simläger på Stanford University

Av Glen Christiansen



Glen tillsammans med Janet Evans som vid bassängen alltid har tid efter att i bassängen haft bra tid.

I maj fick jag i amerikanska Swim-magazine syn på en annons om "Stanford Masters & Triathlete swim camp". Eftersom jag arbetar mycket med Masters här i Japan tyckte jag att det kunde vara intressant att se hur de jobbar i USA. Att Richard Quick (USAs Olympic Head Coach i Seol) och Skip Kenney (84-88 Olympic Ass. Coach) var huvudtränare gjorde ju lägret ännu mer intressant. De är båda huvudtränare för Stanforduniversitetets simlag. Richard för damerna där Janet Evans numera är en av simmarna och Skip för herrarna som förra året vann NCAA. Där fanns alltså många möjligheter för mig att stilla min nyfikenhet, knyta kontakter och skapa affärsidéer.

Den åttonde juni flög jag till San Fransisco för att delta i detta läger som varade från 9-14 juni på Stanford University. Kostnaden var $300, inte så mycket jämfört med flygbiljetten, men då stog man själv för mat och husrum.

Cirka 30 masters-simmare och 10 triathleter i åldrarna från 20 till 60 slöt upp kring detta mycket välorganiserade utbudsrika läger. Vi fick verkligen valuta för pengarna. Förutom Richard och Skip så coachade också Ted Knapp och Mike Chasson.

Dagsschemat såg ut ungefär så här:

8.00-9.15 Föredrag av olika experter inom följande områden -stretching, kost, skadeförebyggning & behandling, åldrandets skeenden och hur träning påverkar detta, hur man lägger upp sin träning under en säsong samt användandet av nya hjälpmedel inom simning.

9.30-11.30 Träning i bassängen. Varje dag behandlades ett simsätt med olika övningar och driller. **Alla** videofilmades under passet.

11.30-12.00 Videoanalys
12.00-14.00 Lunch och vila
14.00-15.00 Träning i bassängen
15.00-16.00 Videofilming & Analys
16.39-17.30 Stretchinglektion

Vissa av kvällarna var det föredrag och andra kvällar hade vi trevligt tillsammans. Om man gjorde som jag blev schemat ännu mer uttömmande för mellan kvart i sex och kvart över sju tränade jag tillsammans med Stanford Masters Team och mellan ett och två på eftermiddagen intervjuade jag tränare och simmare. Efter halv sex studerade jag Stanford Swim Teams träning. Ja, det låter kanske lite väl ambitiöst men i denna fina miljö med positiva människor gick det att hålla detta schema.

Stanford University har en 50 meters bassäng med 10 banor, en 25 yards bassäng med 8 banor samt en fin hoppbassäng. Är det någon som planerar att åka över på lägret nästa år så råder jag att hyra en bil då universitetsområdet är stort. Holiday Inn Hotel ligger på en kvarts gångavstånd från bassängen och håller mycket hög klass samt låga priser för lägerdeltagare. Telefonnumret till Stanford Swim Camp är 415-323-2936.

För mig var verkligen resan värd besväret. Då jag kom tillbaka till Japan höll jag sju "swim clinics" där jag kunde använda en del av Stanford materialet. Jag har bjudit in Richard Quick som föredragshållare till vår täcling Honolulu Masters i november i år. Vi kommer att visa Richards och Skips simvideo här i Japan på vår TV-show samt att jag fick chansen att höra lite om hur Janet Evans tränar. Var tredje dag tränar hon tre pass simning om dagen! Hon vet att enda vägen till framgång är hårt arbete. Samtidigt hade hon tid och ett leende för alla som ville tala med henne. Hon tvekade inte när Richard bad henne göra ett uppvisningslopp för oss direkt efter ett pass 7500 meter. En ödmjuk men tuff tjej som svenska simmartjejer borde försöka efterlikna.

Intryck vid EJM, 19-21 juli i Frankfurt



Under sommaren har många tränare och hoppare frågat mig: "Hur var det egentligen nere i Frankfurt på EJM?" Tre saker har då alltid förts fram via trådarna från minnescentrat någonstans under kalufsen.

För det första - vädret.
Utomhushoppning är ju av någon anledning beroende av vädergudarna och liksom Willy Marolt i Kumla och Lundqvist & Co i Skövde hade den västtyska tävlingsorganisationen mutat de mörka molnen. Inte en dag utan att kvicksilvret steg en bra bit ovan 30 gradersstrecket.
För det andra - anläggningen. Man kunde tydligt se spår av gammal preussisk byggkonst i hopptornet som var byggt 1925 och renoverat 1987. En fröjd för ögat. Allt var bäddat för roliga tävlingar och det blev det, men varför, för det tredje, skulle tävlingens domarkår göra bort sig så grundligt?
Praktexemplet är nog ett hopp, värt 6-6.5, med domarsiffrorna 6, 6.5, 6, 4.5 och 9! Eller Dmitry Sautins 3.5 bakåtskruv från tian. Lite för nära, lite krokig och med något underslag, men med siffror inkluderande en 10:a. Varför? Jo, ett stendött nedslag och nedslagsbedömningen var karakteristisk för höga-tävlingarna. Regeln om att bedöma ett hopp utan hänsyn till svårighetsgrad verkade inte heller gälla. Man tyckte bra synd om A-flickorna som presterade mycket fina stilhopp från tian, men aldrig fick mer än åttor.
I övrigt var östdominansen lika väntad som den under tävlingarna var påtaglig. Den stora överraskningen var dock att Österrike fick ett guld genom Alexander Reisenhofer i pojkar B, 5 m.
För Sveriges vidkommande blev det lite trögt. Astrid Mellblom i flickor B hoppade bra på 1 m-svikten, medan hon missade för mycket i höga-tävlingen. Maria Bergström nådde inte riktigt upp till sin normala standard och hade säkert kunnat placera sig i vanliga fall. Maria Dahlberg hade besvär med ryggen och med tanke på det hoppade hon bra på svikten.
John Johansson svarade för en bra insats med fin poäng på trean medan Matts Martinsson lyckades bäst på 10:an med en fin 3.5 bakåtskruv (men sträck på knäna Matts!). Lite extra handståendeträning skulle heller inte skada då Matts svarade för EJM:s mest omdiskuterade handstans (går ej att beskrivas i ord).
Värt att notera var de östtyska hopparnas trevliga och öppenhjärtliga uppträdande. Det märktes att omvälvningarna i Östtyskland så att säga har liberaliserat idrotten för de aktiva. Vi får hoppas att Östtyskland resultatmässigt inte kommer att försämras, men att det nya Tyskland kommer att bli en stor simhopparnation kan vi nog vänta oss nu när även västtyskarna ligger långt framme.
Glasnosten inom den ryska simhoppningen verkar gå trögt. Man tycker att Sautin, som efter en serie på 664 poäng vann höga hopp i A-klassen, borde dra lite på smilbanden. Vi får också hoppas att Igor Zhogol kan lära sig att hitta ur sin 3.5 mollis. På tävlingen var den klar flera decimeter över svikten, men han hängde inte riktigt med själv (många snurror blir det ...).
Nu är det bara att se fram emot nästa års stora tävlingar, men höjdpunkten i Örebro och UVM.

Thomas Nyberg

PRODUKTNYTT•PRODUKTNYTT•PRODUKTN

Vinterns badkläder från Triumph



Triumph släpper lagom till vintern en kollektion med badkläder för den som reser på semester eller träningsläger till sydligare breddgrader. Modellen på bilden heter Kamerun och har inspirerats av Afrikas heta sand. Finns i färgerna jordbrun, gråsand samt en mättad orange.
Cirkapris 449:-

Tuggbar kisel

Från Swedish Health Factory AB nås vi av beskedet att det nu finns en tuggbar kiseltablett, Silicum Plus, med tandvänligt björksocker, xylitol.

Silicum Plus är inte bara ett kiselpreparat mev hög halt av organisk kisel utan innehåller också en kombination av C-vitamin och krom som hjälper kroppen att absorbera kisel. I Sverige är kisel mest känt för sin välgörande effekt på hår, hud och naglar, kosmetiska fördelar, men i Finland har forskare konstaterat att kisel är bra för att bygga upp skelett och ledernas stödvävnader.
Silicum Plus utvinns ur kiselalger, en grund för hög kiselhalt som stannar kvar i kroppen längre än kisel från andra källor.

DAGBOK

OKTOBER

Simning

5-7 Läger, A-landslag
5-7 Solna Int. Swim Meet, Sun-Cup 90, Solna
6-7 Lödde Cup, (Neg. kvaltider), Löddeköpinge
6-7 Trollsimmet, lör 17 o ä, 16-14, sön 11-12, 10 o y, Trollhättan
6 Centrumhallen Cup, Stenungsund
6-7 Herab Cup, Halmstad
6-7 Flygt Cup, Emmaboda
7 Medleypokalen, Östersund
7 Lions Cup, Brunflo
7 Merab Cup, jun, ungd, Halmstad
7 FK Swim, Falun
13-14 Lilla Sälsimmet, ungd, Njurunda
13-14 Sundsvalls Sprint, sen, Sundsvall
13-14 Vellinge höstsim, 17 o ä - 11 o y, 25 m, Vellinge
13-14 Luna Cup, F 16 o ä - 15 o y, P 17 o ä - 16 o y, Alingsås
13-14 Sprinter Cup, Värnamo
13 Saltstänket, Uddevalla (USF)
13 Solstadoppet, F 15 o ä - 14 o y, P 16 o ä - 15 o y, Karlstad
13 LT Cupen, Ludvika
14 Tommeliten, 11 o y, Tomelilla
14 Trelleborg Open - Öppen klass, Trelleborg
14 Knallecupen, 18 o y, negativ tävl. Sandared
15 Trelleborg Open - Mini Sprint, Trelleborg
20-21 Göinge Plumset, 12 o y, Broby, (Delfin)
20-21 Sim a Go Go, F 19 o ä, 18 o y, P 20 o ä, 19 o y, Malmö, (MS)
20-21 Kalix internationella, sen, jun, P-F 15/14 o y, Kalix
20-21 Sagaväg Simmet, 16 o y, Åsele/Vilhelmina
20 Ljusnan Cup, sen, jun, ungd, Bollnäs
20 Hammarplasket, Angered
21 Domus Cup, sen, jun, ungd, Iggesund
21 Örnia Sim, sen, jun, ungd, Hyltebruk
21 Skanska Cupen, 15 o ä - 14 o y, Tidaholm
27 10-Manna, Nässjö
27-28 Tunafors nationella, sen - 13, Eskilstuna, (TSK)
27-28 Sim a Go, ungd, Ängelholm
27-28 Nya Klippan Cup, ungd, Klippan
28 Sprinter-Sim+ Lagtävling , Nässjö
27-28 Norrlands Cup, Lycksele
27 Juvel Cup, Lysekil
27 Elitträvling, (Alt. 28/10), Södertälje
28 KBSS-Ungdom, ungd, Kungsbacka
28 Simningens dag, 25 m, Göteborg, (GSLS/GSF)
28 Sjörövarsimmet, 25 m, Göteborg (S 02)

Hopp

5-7 Stavanger, NOR
20-21 Temakurs/tränare

Konstsim

14 Riks Cup, Hallstahammar
19-21 Sanyo Synchro Open, Arrangör : Järfälla S

Masters

6-7 Svenska öppna Masters, 50 m

NOVEMBER

Simning

2-4 Läger utmanarna
2-4 Läger EJM-gruppen
2-4 Fantomen Cup, jun o y, 50 m, Stockholm, (SPIF)
3-4 November sim, 16 o ä, 15 o y, Eslöv
3-4 Vågspelen int. Skellefteå
3-4 Jyllandsmatchen, DEN
3-4 Kalmar Cup, Kalmar
3 Allhelgonasim, Ulricehamn
4 Knallecupen, 18 o ä - 17 o y, Sandared (Kr.berg)
10-11 Kurirspelen, 17 o y, Lule
10 Lilla Simspelen, Borlänge
10 Speedo Fast Water Meet, junior, 25 m, Västerås
10-11 Ramdalsloppet, Oxelösund
17 GKKN Sprint, 50 m, Göteborg (GKKN)
17-18 Sparbanks Cupen, 25 m, Skepplanda (Ale SK)
17-18 Hoppe Cyp, Eskilstuna (ESS)
18 Läkerol Cup, Gävle
18 Sandaredsdoppet, 13 - 10 o y, Sandared (SK70)
18 Kanal Cup, Töreboda
18 Sparbank Väst Cup, Uddevalla (SSS)
23-25 Team-SM/VM-Kval, 50 m, Göteborg
24-25 Cloettasimmet, Linköping

Hopp

2 Rikstävling I
2-4 Speedo Cup, Lund
9-11 Köln, FRG
15-18 Europacupen, Wien, AUT
16-18 Fantomen Cup, Stockholm
29-1 Amersfort, HOL

Konstsim

2-4 Trygg Hansa Synchro, Göteborg (S 02)
10-11 Sum-Final, Växjö

BESTÄLL
1991 ÅRS
SIMKALENDER
NU!
Ring 08-605 60 00



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

GOLDEN-CUP
SPORTSWEAR FROM TRIUMPH INTERNATIONAL

Svenska rekord, 50 m, herrar

Frisim

50 m Per Johansson, Borlänge SS, 22.89, 880415, Örebro
100 m Tommy Werner, Karlskrona SS, 49.60, 900802, Landskrona
200 m Anders Holmertz, Motala SS, 1.47.28, 900809, Rom
400 m Anders Holmertz, Motala SS, 3.49.21, 880802, Jönköping
800 m Anders Holmertz, Motala SS, 8.02.78, 880322, Orlando
1500 m Stefan Persson, Malmö KK, 15.17.01, 870823, Strasbourg
4x100 m Nationsrekord, 3.19.76, 890818, Bonn
4x200 m Nationsrekord, 7.19.10, 880921, Söul

Ryggsim

50 m Niklas Håkansson, SPIF, 26.95, 900802, Landskrona
100 m Bengt Baron, SK Korrugal, 56.53, 800721, Moskva
200 m Michael Söderlund, Karlskrona SS, 2.04.10, 800726, Moskva

Bröstsim

50 m Peter Karlsson, Västerås SS, 29.69, 900213, Göteborg
100 m Jan Stensson, Hagfors SS, 1.03.79, 880814, Oslo
200 m Jan Bidrman, Malmö KK, 2.20.14, 880417, Örebro

Fjärilsim

50 m Jan Karlsson, Borlänge SS, 25.17, 900213, Göteborg
100 m Pär Arvidsson, SK Korrugal, 54.15, 800411, Austin
200 m Pär Arvidsson, SK Korrugal, 2.00.42, 790818, Fort Lauderdale

Medley

200 m Jan Bidrman, Malmö KK, 2.04.14, 890401, Örebro
400 m Jan Bidrman, Malmö KK, 4.23.50, 890725, Landskrona
4x100 m Nationsrekord, 3.45.01, 810912, Split

Damer

Frisim

50 m Helena Åberg, Helsingborgs D, 26.25, 900802, Landskrona
100 m Agneta Eriksson, Västerås SS, 56.75, 810907, Split
200 m Ann Linder, GKKN, 2.02.69, 840707, Västerås
400 m Suzanne Nilsson, S 02, 4.16.09, 860726, Landskrona
800 m Ann Linder, GKKN, 8.47.64, 820529, Volgograd
1500 m Ann Linder, GKKN, 16.51.98, 840708, Västerås
4x100 m Nationsrekord, 3.48.93, 800727, Moskva
4x200 m Nationsrekord, 8.15.15, 850806, Sofia

Ryggsim

50 m Maria Olsson, SS Mora, 30.88, 900214, Göteborg
100 m Johanna Larsson, Mariestads SS, 1.03.90, 870724, Rom
200 m Johanna Larsson, Mariestads SS, 2.14.51, 870725, ROM

Bröstsim

50 m Anna-Karin Persson, Kungälvs SS, 32.84, 900802, Landskrona
100 m Eva-Marie Håkansson, KSLS, 1.11.14, 830825, Rom
200 m Anna-Karin Persson, Kungälvs SS, 2.33.33, 900811, Rom

Fjärilsim

50 m Therese Lundin, S 02, 28.21, 900802, Landskrona
100 m Agneta Eriksson, Västerås SS, 1.01.67, 871221, Orlando
200 m Agneta Mårtensson, Karlslunds IF, 2.15.22, 800721, Moskva

Medley

200 m Anette Philipsson, LASS, 2.17.99, 880814, Oslo
400 m Sofia Kraft, SK Ran, 4.51.88, 850806, Sofia
4x100 m Nationsrekord, 4.14.78, 830826, Rom

Svenska juniorrekord, 50 m, pojkar

Frisim

50 m Joakim Holmqvist, Jönköpings SS, 23.41, 870731, Göteborg
100 m Fredrik Letzler, Järfälla S, 51.05, 900809, Rom
200 m Anders Holmertz, Motala SS, 1.50.70, 860702, Mölndal
400 m Anders Holmertz, Motala SS, 3.53.83, 860821, Madrid
800 m Anders Holmertz, Motala SS, 8.08.06, 850707, Jönköping
1500 m Anders Holmertz, Motala SS, 15.29.09, 860706, Mölndal
4x100 m KSLS, 3.33.03, 880805, Jönköping
4x200 m SK Poseidon, 7.52.58, 880807, Jönköping

Ryggsim

50 m Daniel Lönnberg, Växjö SS, 27.95, 900602, Monte Carlo
100 m Hans Fredin, Södertörns SS, 57.84, 840704, Västerås
200 m Hans Fredin, Södertörns SS, 2.05.79, 840708, Västerås

Bröstsim

50 m Andreas Hellgren, Strängnäs SS, 30.23, 900213, Göteborg
100 m Narcus Olsson, Sundsvalls SS, 1.06.48, 900725, Dunkerque
200 m Peter Berggren, Skäret SS, 2.21.09, 790502, Tokyo

Fjärilsim

50 m Fredrik Letzler, Järfälla S, 25.57, 900602, Monte Carlo
100 m Pär Arvidsson, SK Korrugal, 55.44, 770818, Jönköping
200 m Pär Arvidsson, SK Korrugal, 2.01.22, 770816, Jönköping

Medley

200 m Anders Peterson, Mariestads SS, 2.06.41, 830729, Falun
400 m Anders Peterson, Mariestads SS, 4.29.46, 830823, Rom
4x100 m SPIF, 4.01.49, 880806, Jönköping

Flickor

Frisim

50 m Helena Åberg, Helsingborgs S, 26.48, 880415, Örebro
100 m Agneta Eriksson, Västerås SS, 56.75, 810907, Split
200 m Agneta Eriksson, Västerås SS, 2.03.07, 820530, Volgograd
400 m Suzanne Nilsson, Filipstads IF, 4.19.28, 830618, Rom
800 m Ann Linder, GKKN, 8.47.64, 820529, Volgograd
1500 m Anette Möller, Varberg Sim, 16.57.23, 860426, Falkenberg
4x100 m Malmö KK, 4.00.55, 870803, Göteborg
4x200 m Malmö KK, 8.42.54, 870522, Västerås

Ryggsim

50 m Malin Håkansson, SK Triton, 31.23, 900214, Göteborg
100 m Johanna Larsson, Mariestads SS, 1.03.90, 870724, Rom
200 m Johanna Larsson, Mariestads SS, 2.14.51, 870725, Rom

Bröstsim

50 m Anna-Karin Persson, Kungälvs SS, 32.84, 900802 Landskrona
100 m Anna-Karin Persson, Kungälvs SS, 1.11.19, 900809, Rom
200 m Anna-Karin Persson, 2.33.33, 900811, Rom

Fjärilsim

50 m Louise Karlsson, Skäret SS, 28.35, 900602, Monte Carlo
100 m Agneta Eriksson, Västerås SS, 1.02.21, 820717, Stockholm
200 m Anna Carlsson, Skövde SS, 2.15.77, 810908, Split

Medley

200 m Maria Kardum, KSLS, 2.19.30, 830826, Rom
400 m Anette Philipsson, LASS, 4.57.18, 820801, Guayaquil
4x100 m SS Mora, 4.29.10, 870805, Göteborg

Europarekord, 50 m, herrar

Frisim

50 m Jörg Woithe, GDR, 22.47, 870828, München
100 m Giorgio Lamberti, ITA, 49.24, 890817, Bonn
200 m Giorgio Lamberti, ITA, 1.46.69, 890815, Bonn
400 m Uwe Dassler, GDR, 3.46.95, 880923, Söul
800 m Vladimir Salnikov, URS, 7.50.64, 860704, Moskva
1500 m Valdimir Salnikov, URS, 14.54.76, 830222, Moskva
4x100 m Sovjetunionen, URS, 3.18.33, 880923, Söul
4x200 m Västtyskland, FRG, 7.13.10, 870819, Strasbourg

Ryggsim

50 m Igor Polianski, URS, 25.90, 880224, Moskva
100 m Igor Polianski, URS, 55.00, 880725, Moskva
200 m Igor Polianski, URS, 1.58.14, 850303, Erfurt

Bröstsim
50 m Dimitri Volkov, URS, 28.12, 880919, Söul
100 m Adrian Moorhouse, GBR, 1.01.49, 890815, Bonn
200 m Sergio Lopez, ESP, 2.12.24, 9007, Seattle

Fjärilsim
50 m Frank Henter, FRG, 24.61, 880722, Karlsruhe
100 m Michael Gross, FRG, 53.08, 840730, Los Angeles
200 m Michael Gross, FRG, 1.56.24, 860628 Hannover

Medley
200 m Tamas Darnyi, HUN, 2.00.17, 880925 Söul
400 m Tamas Darnyi, HUN, 4.14.75, 880921, Söul
4x100 m Sovjetunionen, URS, 3.39.96, 880925, Söul

Damer

Frisim
50 m Tamara Costache, ROM, 25.28, 860823, Madrid
100 m Kristin Otto, GDR, 54.73, 860819, Madrid
200 m Heike Friedrich, GDR, 1.57.55, 860618, Berlin
400 m Heike Friedrich, GDR, 4.05.84, 890817, Bonn
800 m Anke Mohring, GDR, 8.19.53, 870822, Strasbourg
1500 m Astrid Strauss, GDR, 16.13.55, 840105, Austin
4x100 m Österskland, GDR, 3.40.57, 860819, Madrid
4x200 m Österskland, GDR, 7.55.47, 870818, Strasbourg

Ryggsim
50 m Kristin Otto, GDR, 29.12, 880922, Söul
100 m Ina Kleber, GDR, 1.00.59, 840824, Moskva
200 m Krisztina Egerszegi, HUN, 2.09.29, 880925, Söul

Bröstsim
50 m Silke Hörner, GDR, 31.58, 880923, Söul
100 m Silke Hörner, GDR, 1.07.91, 870821, Strasbourg
200 m Silke Hörner, GDR, 2.26.71, 880921, Söul

Fjärilsim
50 m Cathrine Plewinski, FRA, 27.54, 880923, Söul
100 m Kristin Otto, GDR, 59.00, 880923, Söul
200 m Cornelia Polit, GDR, 2.07.82, 830827, Rom

Medley
200 m Ute Geweniger, GDR, 2.11.73, 810704, Östberlin
400 m Petera Schneider, GDR, 4.36.29, 800726, Moskva
4x100 m Österskland, GDR, 4.03.69, 840824, Moskva

Världsrekord, 50 m, herrar

Frisim
50 m Tom Jager, USA, 21.81, 900324, Nashville
100 m Matt biondi, USA, 48.42, 880810, Austin
200 m Giorgio Lamberti, ITA, 1.46.69, 890815, Bonn
400 m Uwe Dassler, GDR, 3.46.95, 880923, Söul
800 m Vladimir Salnikov, URS, 7.50.64, 860704, Moskva
1500 m Vladimir Salnikov, URS, 14.54.76, 820223, Moskva
4x100 m USA, 3.16.53, 880923, Söul
4x200 m USA, 7.12.51, 880921, Söul

Ryggsim
50 m Dave Berkoff, USA, 25.23, 880924, Söul
100 m Dave Berkoff, USA, 54.51, 880924, Söul
200 m Igor Polianski, URS, 1.58.14, 850303, Erfurt

Bröstsim
50 m Dimitri Volkov, URS, 28.12, 880919, Söul
100 m Adrian Moorhouse, GBR, 1.01.49, 890815, Bonn
200 m Mike Barrowman, USA, 2.11.53, 9007, Seattle

Fjärilsim
50 m Pablo Morales, USA, 24.59, 860623, Orlando
100 m Pablo Morales, USA, 52.84, 860623, Orlando
200 m Michael Gross, FRG, 1.56.24, 860628, Hannover

Medley
200 m Dave Wharton, USA, 2.00.11, 890820, Tokyo
400 m Tamas Darnyi, HUN, 4.14.75, 880921, Söul
4x100 m USA, 3.36.93, 880925

Damer

Frisim
50 m Wenyi Yang, CHN, 24.98, 880411, Guangzhou
100 m Kristin Otto, GDR, 54.73, 860819, Madrid
200 m Heike Friedrich, GDR, 1.57.55, 860620, Östberlin
400 m Janet Evans, USA, 4.03.85, 880922, Söul
800 m Janet Evans, USA, 8.16.22, 890820, Tokyo
1500 m Janet Evans, USA, 15.52.10, 880326 Orlando
4x100 m Österskland, GDR, 3.40.57, 860819, Madrid
4x200 m Österskland, GDR, 7.55.47, 870818, Strasbourg

Ryggsim
50 m Kristin Otto, GDR, 29.12, 880922, Söul
100 m Ina Kleber, GDR, 1.00.59, 840824, Moskva
200 m Betsy Mitchell, USA, 2.08.60, 860627, Orlando

Bröstsim
50 m Silke Hörner, GDR, 31.58, 880923, Söul
100 m Silke Hörner, GDR, 1.07.91, 870821, Strasbourg
200 m Silke Hörner, GDR, 2.26.71, 880921, Söul

Fjärilsim
50 m Cathrine Plewinski, FRA, 27.54, 880923, Söul
100 m Mary T Meagher, USA, 57.93, 810817, Brown Deer
200 m Mary T Meagher, USA, 2.05.96, 810813, Brown Deer

Medley
200 m Ute Geweniger, GDR, 2.11.73, 810704, Östberlin
400 m Petra Schneider, GDR, 4.36.10, 820801, Guayaquil
4x100 m Österskland, GDR, 4.03.69, 840824, Moskva

SWIM SHOP
NYHET I SVERIGE
Handla i simmarnas supermarket!
Bli Swim Shop kund!
PORTO
☐ Ja, tack skicka mig den nya Swim Shop katalogen.
Namn _____
Adress _____
Telefon _____
SWIM- SHOP
Lasarettsv. 7
685 00 TORSBY

GOLDEN-CUP
SPORTSWEAR FROM TRIUMPH INTERNATIONAL

Försöksresultat

SM, simning, Norrköping 26-29 juli 1990, 50 m

Damer

50 m fritt

1. Helena Åberg, Helsingborgs SS, 26.65, 2. Louise Karlsson, Skäret SS, 26.91, 3. Linda Olofsson, Älvsby SS, 27.07, 4. Anna-Karin Persson, Kungälvs SS, 27.23, 5. Annika Nilsson, KSLS, 27.29, 6. Sofia Nylén, Borlänge SS, 27.33, 7. Marika Pettersson, Kumla SS, 27.45, 8. Susanne Lööw, Södertälje SS, 27.51, 9. Ulrika Jardfelt, Turebergs IF, 27.54, 10. Rebecka Ståhl, SK Korrugal, 27.70, 11. Cecilia Landin, SK Lödde, 27.71, 12. Maria Andersson, Malmö KK, 27.73, 13. Helena Kälvehed, SK Korrugal, 27.76, 14. Malin Ulveklint, Karlskrona SS, 27.82, 15. Petra Mouller, Varberg Sim, 27.85, 16. Ellenor Svensson, LASS, 27.87, 17. Kikki Myhrbro, KSLS, 27.89, 18. Annika Krylén, Östersunds SF, 27.92, 19. Agneta Eriksson, Västerås SS, 27.98, 20. Johanna Feldtman, Malmö KK, 28.02, 21. Anna Hansen, Helsingborgs SS, 28.08, 22. Annette Lindbom, Mariestads SS, 28.11, 23. Camilla Rosengren, SPIF, 28.14, 24. Åsa Carlsson, Norrköpings KK, 28.19, 25. Ulrika Bramer, Tyringe SS, 28.2, 26. Anna Söderström, Upsala SS, 28.21, 27. Karin Ridderstolpe, SPIF, 28.22, 28. Malin Nilsson, Malmö KK, 28.29, 29. Tina Gustavsson, Norrköpings KK, 28.32, 30. Malin Sandorf, Järfälla SS, 28.37, 31. Malin Andersson, Trollhättans SS, 28.38, 32. Cecilia Gadd, Ronneby SS, 28.40, 33. Ulrika Fälth, SK Poseidon, 28.53, 34. Anna Åhlund, Västerås SS, 28.54, 35. Cecilia Hjort, Borlänge SS, 28.57, 36. Anna-Lena Nilsson, Malmö KK, 28.68, 37. Ulrika Wikström, Järfälla SS, 28.72, 38. Marika Sagré, Alingsås SLS, 28.76, 39. Eva-Marie Eriksson, S 02, 28.80, 40. Erika Sohlén, Tunafors SK, 28.84, 41. Tanja Persson, Ängelholms SS, 28.85, 42. Karin Mårde, Järfälla SS, 28.91, 43. Tina Carlsson, Västerås SS, 28.97, 44. Malin Olsson, SS Artemis, 28.98, 45. Karin Linnér, Falu SS, 29.03.

100 m Fritt

1. Malin Gustafsson, KSLS, 57.83, 2. Eva Nyberg, Mariestads SS, 58.36, 3. Louise Karlsson, Skäret SS, 58.43, 4. Helena Kälvehed, SK Korrugal, 58.44, 5. Annika Nilsson, KSLS, 58.56, 6. Agneta Eriksson, Västerås SS, 58.70, 7. Susanne Lööw, Södertälje SS, 59.05, 8. Ellenor Svensson, LASS, 59.30, 9. Linda Olofsson, Älvsby SS, 59.56, 10. Maria Andersson, Malmö KK, 59.63, 11. Rebecka Ståhl, SK Korrugal, 59.82, 12. Malin Nilsson, Malmö KK, 59.85, 13. Johanna Feldtman, Malmö KK, 59.93, 14. Carina Helgesson, Malmö KK, 1.00.02, 15. Karina Ridderstolpe, SPIF, 1.00.10, 16. Kikki Myhrbro, KSLS, 1.00.11, 17. Annika Krylén, Östersunds SF, 1.00.18, 18. Sofia Nylén, Borlänge SS, 1.00.25, 19. Anna Hansen, Helsingborgs SS, 1.00.29, 20. Ulrika Jardfelt, Turebergs IF, 1.00.33, 21. Cecilia Gadd, Ronneby SS, 1.00.40, 22. Annette Lindbom, Mariestads SS, 1.00.44, 23. Annika Rasmusson, Malmö KK, 1.00.53, 24. Petra Mouller, Varberg Sim, 1.00.57, 25. Malin Ulveklint, Karlskrona SS, 1.00.58, 26. Cecilia Holm, Malmö KK, 1.00.71, 27. Lisa Lönn, SS Mora, 1.00.78, 28. Anna Lindberg, KSLS, 1.00.97, 29. Cecilia Hjort, Borlänge SS, 1.01.00, 30. Cecilia Landin, SK Lödde, 1.01.06, 31. Therese Lundin, S 02, 1.01.07, 32. Malin Schultz, Malmö KK, 1.01.08, 33. Christina Holm, Jönköpings SS, 1.01.10, 34. Martina Aronsson, Spårvägens GOIF, 1.01.23, 35. Malin Sandorf, Järfälla SS, 1.01.25, 36. Ulrika Fälth, SK Poseidon, 1.01.51, 36. Marika Pettersson, Kumla SS, 1.01.51, 38. Anna Söderström, Upsala SS, 1.01.58, 39. Eva Hjelm, Mariestads SS, 1.01.61, 40. Eva-Marie Eriksson, S 02, 1.01.96, 41. Karin Mårde, Järfälla SS, 1.02.08.

200 m fritt

1. Malin Gustafsson, KSLS, 2.06.00, 2. Eva Nyberg, Mariestads SS, 2.06.26, 3. Helena Kälvehed, SK Korrugal, 2.06.58, 4. Annika Nilsson, KSLS, 2.06.88, 5. Johanna Feldtman, Malmö KK, 2.07.19, 5. Anna Hansen, Helsingborgs SS, 2.07.19, 7. Malin Nilsson, Malmö KK, 2.07.99, 8. Liselotte Pettersson, Södertörns SS, 2.08.10, 9. Annette Lindbom, Mariestads SS, 2.08.38, 10. Christina Holm, Jönköpings SS, 2.08.50, 11. Ulrika Wikström, Järfälla SS, 2.08.82, 12. Annika Rasmusson, Malmö KK, 2.08.86, 13. Linda Olsson, SK Korrugal, 2.09.10, 14. Cecilia Holm, Malmö KK, 2.09.68, 15. Linda Olofsson, Älvsby SS, 2.10.02, 16. Annette Möller Varberg Sim, 2.10.47, 17. Ellenor Svensson, LASS, 2.10.67, 18. Ulrika Tillbom, Södertälje SS, 2.11.51, 19. Christna Öhlund, Umeå SS, 2.11.66, 20. Petra Arinder, SK Sydsim, 2.11.68, 21. Åsa Stangrund, Järfälla SS, 2.11.88, 22. Anna Söderström, Upsala SS, 2.12.12, 23. Cecilia Hjort, Borlänge SS, 2.12.13, 24. Karin Mårde, Järfälla SS, 2.12.27, 25. Petra Ihrskog, Kristineberg SK, 2.12.67, 26. Anette Karlberg, S 02, 2.12.89, 27. Marie Lindman, SK Neptun, 2.12.96, 28. Anna Hultgren, Varberg Sim, 2.13.09, 29. Ewa Gyllner, Falu SS, 2.13.43, 30. Malin Olsson, SS Artemis, 2.13.48, 31. Eva Hjelm, Mariestads SS, 2.13.56, 32. Ulrika Fälth, SK Poseidon, 2.13.91, 33. Anna-Karin Dahlström, SS-Stimmet, 2.14.01, 34. Charlotte Linde, Malmö KK, 2.14.18, 35. Cecilia Landin, SK Lödde, 2.14.24, 36. Tina Carlsson, Västerås SS, 2.14.47, 37. Anna Lindström, Järfälla SS, 2.14.71, 38. Malin Ulveklint, Karlskrona SS, 2.14.94, 39. Annika Krylén, Östersunds SF, 2.14.97, 40. Malin Johansson, Kumla SS, 2.15.40, 41. Rebecka Ståhl, SK Korrugal, 2.15.44, 42. Anna Pettersson, LASS, 2.15.51, 43. Jessica Nordefell, Malmö KK, 2.16.00, 44. Malin Sandorf, Järfälla SS, 2.17.12.

400 m fritt

1. Malin Gustafsson, KSLS, 4.26.01, 2. Annette Lindbom, Mariestads SS, 4.29.59, 3. Linda Olsson, SK Korrugal, 4.29.65, 4. Malin Nilsson, Malmö KK, 4.29.70, 5. Helena Kälvehed, SK Korrugal, 4.30.05, 6. Johanna Feldtman, Malmö KK, 4.30.66, 7. Eva Nyberg, Mariestads SS, 4.31.58, 8. Cecilia Holm, Malmö KK, 4.31.82, 9. Andrea Bolin, Växjö SS, 4.32.67, 10. Christina Holm, Jönköpings SS, 4.32.77, 11. Liselotte Pettersson, Södertörns SS, 4.33.50, 12. Annette Möller, Varberg Sim, 4.33.54, 13. Jessica Nordfell, Malmö KK, 4.33.58, 14. Ann-Sofie Jönsson, Tunafors SK, 4.35.73, 15. Petra Arinder, SK Sydsim, 4.36.29, 16. Anna Hultgren, Varberg Sim, 4.36.73, 17. Ann-Sofie Callheim, Östersunds SF, 4.36.84, 18. Victoria Augustsson, KK Karpen, 4.37.87, 19. Eva Hjelm, Mariestads SS, 4.37.99, 20. Ulrika Tillbom, Södertälje SS, 4.38.72, 21. Elin Carlsson, Ösmo SS, 4.38.92, 22. Anette Karlberg, S 02, 4.39.00, 23. Charlotte Linde, Malmö KK, 4.39.53, 24. Malin Lundvik, Täby Sim, 4.39.53, 25. Anette Ask, Skäret SS, 4.39.73, 26. Malin Pettersson, Helsingborgs SS, 4.39.75, 27. Åsa Stanrund, Järfälla SS, 4.40.41, 28. Anna Pettersson, LASS, 4.40.78, 29. Therese Ekstrand, Ystads SS, 4.41.01, 30. Ulrika Raue, SK RAN, 4.43.56, 31. Anna Lindström, Järfälla SS, 4.43.86, 32. Pia Liljeroth, ÖSA, 4.44.96, 33. Cecilia Andersson, Ängelholms SS, 4.45.30, 34. Annika Krylén, Östersunds SF, 4.46.10, 35. Johanna Forsberg, Motala SS, 4.47.25, 36. Åsa Hedlund, LASS, 4.47.69, 37. Marja Haglund, SPIF, 4.55.19.

800 m fritt

1. Malin Nilsson, Malmö KK, 9.02.39, 2. Annette Möller, Varberg Sim, 9.04.86, 3. Eva Nyberg, Mariestads SS, 9.07.41, 4. Annika Rasmusson, Malmö KK, 9.12.29, 5. Linda Olsson, SK Korrugal, 9.15.14, 6. Ann-Sofie Jönsson, Tunafors SK, 9.16.21, 7. Annette Lindbom, Mariestads SS, 9.18.25, 8. Cecilia Holm, Malmö KK, 9.19.06, 9. Anna Hultgren, Varberg Sim, 9.20.61, 10. Sofia Lindström, Turebergs IF, 9.21.88, 11. Jessica Nordefell, Malmö KK, 9.22.60, 12, Johanna Feldtman, Malmö KK, 9.24.08, 13. Therese Ekstrand, Ystads SS, 9.25.04, 14. Ann-Sofie Callheim, Östersunds SF, 9.25.77, 15. Petra Arinder, SK Sydsim, 9.26.92, 16. Liselotte Pettersson, Södertörns SS, 9.27.90, 17. Andrea Bolin, Växjö SS, 9.30.82, 18. Malin Lundvik, Täby Sim, 9.34.77, 19. Johanna Forsberg, Motala SS, 9.38.20, 20. Elin Carlsson, Ösmo SS, 9.38.23, 21. Åsa Stangrund, Järfälla SS, 9.39.36, 22. Charlotte Linde, Malmö KK, 9.39.76, 23. Annika Lundell, SOIK Hellas, 9.39.97, 24. Anna Pettersson, LASS, 9.50.31, 25. Cecilia Andersson, Ängelholms SS, 9.53.44.

4x100 m fritt

1. Helsingborgs SS Lag 1, Helsingborgs SS, 4.01.24, 2. Järfälla Lag 1, Järfälla SS, 4.01.78, 3. Malmö Lag 1, Malmö KK, 4.02.72, 4. SK Korrugal Lag 1, SK Korrugal, 4.05.85, 5. Mariestads SS Lag 1, Mariestad SS, 4.03.01, 6. Malmö Lag 2, Malmö KK, 4.03.89, 7. Turebergs IF Lag 1, Turebergs IF, 4.04.47, 8. Södertälje SS Lag 1, Södertälje SS, 4.04.79, 9. Södertörns SS Lag 1, Södertörns SS, 4.05.50, 10. SPIF Lag 1, SPIF, 4.05.74, 11. Kungälvs SS Lag 1, Kungälv SS, 4.06.62, 12. Järfälla Lag 2, Järfälla SS, 4.06.96, 13. S 02 Lag 1, S 02, 4.07.06, 14. Falu SS Lag 1, Falu SS, 4.07.28, 15. Varberg Sim Lag 1, Varberg Sim, 4.07.40, 16. SK Poseidon, 4.07.67, 17. Borlänge SS Lag 1, Borlänge SS, 4.08.23, 18. SK Neptun Lag 1, SK Neptun, 4.10.17, 19. Malmö Lag 3, Malmö

KK, 4.10.59, 20. Södertälje SS Lag 2, Södertälje SS, 4.11.56, 21. Växjö SS Lag 1, Växjö SS, 4.12.93, 22. Sundsvalls SS Lag 1, Sundsvalls SS, 4.13.62, 23. LASS Lag 1, LASS, 4.14.23, 24. Västerås SS Lag 1, Västerås SS 4.15.05.

4x200 m fritt

1. Malmö Lag 1, Malmö KK, 8.35.05, 2. Malmö Lag 2, Malmö KK, 8.38.03, 3. KSLS Lag 1, KSLS, 8.41.85, 4. Helsingborgs SS Lag 1, Helsingborgs SS, 8.42.67, 5. SK Korrugal Lag 1, SK Korrugal, 8.43.04, 6. Mariestads SS Lag 1, Mariestads SS, 8.44.09, 7. Malmö Lag 3, Malmö KK, 8.45.26, 8. Järfälla Lag 2, Järfälla SS, 8.47.02, 9. Varberg Sim Lag 1, Varberg Sim, 8.49.27, 10. S 02 Lag 1, S 02, 8.50.81, 11. Södertörns SS Lag 1, Södertörns SS, 8.51.87, 12. Södertälje SS Lag 1, Södertälje SS, 8.52.56, 13. Turebergs IF Lag 1, Turebergs IF, 8.53.66, 14. Växjö SS Lag 1, Växjö SS, 8.57.09, 15. Järfälla Lag 1, Järfälla SS, 8.58.40, 16. Sundsvalls SS Lag 1, Sundsvalls SS, 8.59.68, 17. SPIF Lag 1, SPIF, 8.59.74, 18. Falu SS Lag 1, Falu SS, 8.59.89, SK Poseidon Lag 1, SK Poseidon, 9.03.29, 20. Umeå SS Lag 1, Umeå SS, 9.03.39, 21. Kungälvs SS Lag 1, Kungälvs SS, 9.03.57, 22. SK Neptun Lag 1, SK Neptun, 9.05.91, 23. ÖSA Lag 1, ÖSA, 9.10.17, 24. SK RAN Lag 1, SK RAN, 9.10.68, 25. Borlänge SS Lag 1, Borlänge SS, 9.10.77, 26. LASS Lag 1, LASS, 9.20.55.

100 m rygg

1. Camilla Olsson, Malmö KK, 1.06.10, 2. Maria Olsson, SS Mora, 1.07.31, 3. Ulrika Jardfelt, Turebergs IF, 1.07.92, 4. Maria Hellberg, Åkersberga SS, 1.08.52, 5. Annika Rasmusson, Malmö KK, 1.08.53, 6. Malin Håkansson, SK Triton, 1.09.05, 7. Lisa Lundqvist, Umeå SS, 1.09.14, 8. Camilla Johansson, Växjö SS, 1.09.61, 9. Pernilla Björnström, SK Triton, 1.09.62, 10. Linda Barthelsson, Södertörns SS, 1.09.69, 11. Nina Hansen, Helsingborgs SS, 1.10.12, 12. Linda Strandberg, Helsingborgs SS, 1.10.20, 13. Tina Karbom, Sundsvalls SS, 1.10.33, 14. Linda Olsson, SK Korrugal, 1.10.35, 15. Linda Granholm, Kungälvs SS, 1.10.57, 16. Katarina Remaeus, Turebergs IF, 1.10.67, 17. Jetta Holm, Södertälje SS, 1.10.73, 18. Catarina Karlsson, Kungälvs SS, 1.10.75, 19. Anette Ask, Skäret SS, 1.10.76, 20. Malin Larsson, Södertörns SS, 1.10.77, 21. Annika Remaeus, Turebergs IF, 1.10.89, 22. Annelie Johansson, Västerås SS, 1.11.07, 23. Susanne Philkvist, Södertörns SS, 1.11.09, 24. Sofia Olsson, SK Korrugal, 1.11.11, 25. Ingela Billqvist, Järfälla SS, 1.11.28, 26. Martina Aronsson, Spårvägens GOIF, 1.11.29, 27. Lisa Alm, Väsby SS, 1.11.57, 28. Kristina Engdahl, Malmö KK, 1.11.66, 29. Marie Lindman, SK Neptun, 1.12.13, 30. Malin Johansson, Kumla SS, 1.12.29, 30. Malin Olsson, SK RAN, 1.12.29, 32. Karin Wigert, Växjö SS, 1.12.31, 33. Viktoria Agtorn, Västerås SS, 1.12.42, 34. Annika Krylén, Östersunds SF, 1.12.52, 35. Camilla Pettersson, Stockholms KK, 1.12.67, 36. Gabriella Mattsson, Järfälla SS, 1.13.08, 37. Malin Nilsson, SS Artemis, 1.13.15, 38. Lourette Håkansson, SK Elfsborg, 1.13.24, 39. Angela Asplund, SPIF, 1.13.71, 40. Helena Persson, Filipstads IF, 1.13.79, 41. Charlotta Sjöberg, Malmö S, 1.14.17, 42. Radmila Cica, Sk Korrugal, 1.14.50, 43. Eva Granlund, KSLS, 1.14.8, 44. Linda Sälle, Mariestads SS, 1.14.84, 45. Eva-Marie Eriksson, S 02, 1.15.25.

200 m rygg

1. Camilla Olsson, Malmö KK, 2.21.77, 2. Maria Hellberg, Åkersberga SS, 2.23.98, 3. Veronica Svensson, Ystads SS, 2.25.30, 4. Maria Olsson, SS Mora, 2.25.89, 4. Linda Olsson, SK Korrugal, 2.25.89, 6. Annika Rasmusson, Malmö KK, 2.26.36, 7. Pernilla Björnström, SK Triton, 2.27.73, 8. Camilla Johansson, Växjö SS, 2.28.49, 9. Monika Forsaeus, Säffle SS, 2.28.84, 10. Annika morin, SK Laxen, 2.28.92, 11. Tina Karbom, Sundsvalls SS, 2.29.20, 12. Malin Håkansson, SK Triton, 2.29.27, 13. Ulrika Jardfelt, Turebergs IF, 2.29.61, 14. Anna Nilsson, Södertälje SS, 2.30.06, 15. Sofia Olsson, SK Korrugal, 2.30.26, 16. Martina Aronsson, Spårvägens GOIF, 2.31.52, 17. Linda Barthelsson, Södertörns SS, 2.31.55, 18. Kristin Engdahl, Malmö KK, 2.31.67, 19. Anna Eklöf, Markaryds SS, 2.31.74, 20. Karin Wigert, Växjö SS, 2.32.43, 21. Linda Granholm, Kungälvs SS, 2.32.62, 22. Annelie Johansson, Västerås SS, 2.32.98, 23. Anette Ask, Skäret SS, 2.33.11, 24. Tina Holmgren, SK RAN, 2.33.63, 25. Susanne Philqvist, Södertörns SS, 2.33.7, 26. Camilla Pettersson, Stockholms KK, 2.33.91, 27. Lisa Alm, Väsby SS, 2.34.81, 28. Lisa Lundqvist, Umeå SS, 2.34.98, 29. Marie Lindman, SK Neptun, 2.35.54, 30. Malin Johansson, Kumla SS, 2.36.23, 31. Gabriella Mattsson, Järfälla SS, 2.36.25, 32. Jetta Holm, Södertälje SS, 2.37.76, 33. Linda Larsson, LASS, 2.42.17, 34. Malin Nilsson, SS Artemis, 2.42.23, 35. Catarina Karlsson, Kungälvs SS, 2.44.09.

100 m bröstsim

1. Anna-Karin Persson, Kungälvs SS, 1.12.51, 2. Anna Stiberg, Umeå SS, 1.14.58, 3. Louise Karlsson, Skäret SS, 1.14.87, 4. Anna Rosengren, Falu SS, 1.15.04, 5. Gunilla Selmqvist, Jönköpings SS, 1.15.53, 6. Charlotte Humling, Sandvikens SHK, 1.15.89, 7. Katarina Remaeus, Turebergs IF, 1.15.91, 8. Annika Remaeus, Turebergs IF, 1.15.93, 9. Lena Eriksson, Järfälla SS, 1.16.37, 10. Åsa Hedlund, LASS, 1.16.74, 10. Sabina Dahlström, Askim-Frölunda SK, 1.16.74, 12. Anne Hector, Sundsvalls SS, 1.17.18, 13. Monica Nilsson, S 02, 1.17.50, 14, Charlotta Grundlitz, Malmö KK, 1.18.41, 15. Susanne Ahl, Järfälla SS, 1.18.43, 16. Anna Jensen, Växjö SS, 1.18.45, 17. Anna Thelandersson, Osby SS, 1.18.59, 18. Anna-Bella Hakala, Väsby SS, 1.18.68, 18. Linda Karlström, Norrköpings KK, 1.18.68, 20. Camilla Borglin, Trelleborgs SS, 1.18.96, 21. Ann-Charlotte Jabelin, Helsingborgs SS, 1.19.04, 22. Anna Lundin, Södertälje SS, 1.19.37, 23. Jenny Eriksson, Södertälje SS, 1.19.37, 24. Jennie Jönsson, Malmö KK, 1.19.47, 25. Anna-Karin Dahlström, SS-Stimmet, 1.19.51, 26. Elin Carlsson, Ösmo SS, 1.20.47, 27. Maria Olsson, Falu SS, 1.20.76, 28. Phillippa Ingulfsson, Stockholms KK, 1.20.86, 29. Anita Söderlund, Umeå SS, 1.21.13, 30. Susanne Prellner, SK Poseidon, 1.21.54, 31. Johanna Karlsson, SS-Stimmet, 1.21.72, 32. Jessica Kristoffersson, SK Sydsim, 1.21.90, 33. Marika Pettersson, Kumla SS, 1.21.96, 34. Sara Månsson, Tyringe SS, 1.22.10, 35. Åsa Karlsson, Eslövs SS, 1.22.30, 36. Ann-Christine Träff, Karlstad SS, 1.22.46, 37. Lourette Håkansson, SK Elfsborg.

200 m bröstsim

1. Anna-Karin Persson, Kungälvs SS, 2.35.64, 2. Charlotte Humling, Sandvikens SHK, 2.36.48, 3. Anna Rosengren, Falu SS, 2.38.93, 4. Gunilla Selmqvist, Jönköpings SS, 2.41.81, 5. Louise Karlsson, Skäret SS, 2.41.96, 6. Åsa Hedlund, LASS, 2.42.06, 7. Katarina Remaeus, Turebergs IF, 2.43.5, 8. Anna Jensen, Växjö SS, 2.44.44, 9. Annika Remaeus, Turebergs IF, 2.44.76, 10. Anna Stiberg, Umeå SS, 2.44.83, 11. Anna-Karin Dahlström, SS-Stimmet, 2.44.90, 12. Lena Eriksson, Järfälla SS, 2.45.24, 13. Ann-Charlotte Jabelin, Helsingborgs SS, 2.45.6, 14. Anna-Bella Hakala, Väsby SS, 2.46.82, 15. Åsa Karlsson, Eslövs SS, 2.47.14, 16. Monica Nilsson, S 02, 2.47.75, 17. Anne Hector, sundsvalls SS, 2.48.41, 18. Jenny Eriksson, Södertälje SS, 2.49.43, 19. Linda Karlström, Norrköpings KK, 2.49.5, 20, Charlotta Grundlitz, Malmö KK, 2.50.49, 21. Ann-Sofie Callheim, Östersunds SF, 2.50.50, 22. Susanne Ahl, Järfälla SS, 2.51.20, 23. Maja Frejd, SK Poseidon, 2.51.53, 24. Susanne Prellner, SK Poseidon, 2.51.88, 25. Annika Svensson, turebergs IF, 2.52.14, 26. Monica Gryndzieluk, Malmö S, 2.52.27, 27. Sabine Badenius, SS Kanalen, 2.52.46, 28. Anna-Lena Nilsson, Malmö KK, 2.53.28, 29. Elin Carlsson, Ösmo SS, 2.53.42, 30. Anita Söderlund, Umeå SS, 2.53.50, 31. Elin Hero, Falu SS, 2.54.20, 32. Lourette Håkansson, SK Elfsborg, 2.54.50, 33. Angela Fox, KSLS, 2.54.52, 34. Jeanette Krassow, SK Sydsim, 2.54.65, 35. Johanna Karlsson, SS-Stimmet, 2.54.94, 36. Jessica Kristoffersson, SK Sydsim, 2.55.04, 37. Anna Thelandersson, Osby SS, 2.55.12, 38. Nina Hjärpe, SPIF, 2.55.13, 39. Camilla Borglin, Trelleborgs SS, 2.55.18, 40. Sara månsson, Tyringe SS, 2.55.24, 41. Anna Lundin, Södertälje SS, 2.55.40, 42. Jennie Jönsson, Malmö KK, 2.55.57.

100 m fjärilsim

1. Therese Lundin, S 02, 1.03.70, 2. Malin Persson, SS Mora, 1.04.55, 3. Christina Öhlund, Umeå SS, 1.04.61, 4. Carina Helgesson, Malmö KK, 1.04.70, 5. Anlo Edenholm, Södertörns SS, 1.04.99, 6. Anna Linddberg, KSLS, 1.05.13, 7. Ellenor Svensson, LASS, 1.05.23, 8. Annika Nilsson, KSLS, 1.05.29, 9. Johanna Feldtman, Malmö KK, 1.05.32, 10. Lotta Magnusson, Helsingborgs SS, 1.05.38, 11. Lena Eriksson, Järfälla SS, 1.05.43, 12. Louise Karlsson, Skäret SS, 1.05.50, 13. Ulrika Wikström, Järfälla SS, 1.05.92, 13. Cecilia Landin, SK Lödde, 1.05.92, 15. Catharina Mattsson, Järfälla SS, 1.06.09, 16.

Forts. från sid 20

Kent Hamberg, Köping, 35, tog silvret i sin klass på fina 1.15.30.

Sammanfattningsvis blev det för svensk del 11 guld plus ett i lag, 9 silver plus ett i lag och sex brons. 10 fjärdeplatser plus en i lag, fyra femteplaceringar och sex sjätteplaceringar plus en i lag.

Arrangörsmässigt blev tävlingarna ingen större succe men det lsutliga intrycket var ändock positivt. Värdarna hade säkert gjort det bästa för att göra det trivsamt för oss gäster.

En del tabbar noterades dock bland annat i samband med palceringar. Vår Kerstin Gjöres blev på 100 m fritt, där hon segrade, först placerad som sjua men efter en mild protest ordnades det hela till.

På 800 m fritt för herrar hade man inga räkningsskyltar till en början men efter hand kom sådana fram. Broer Lamers från Holland i 65-årsklassen blev guldplacerad men hade bara simmat 700 m. Andra i samma situation protesterade inte utan tog emot sina placeringar.

Felen på 800 m uppstod förmodligen av att man då tillämpade manuell tidtagning och det kan bli stor spridning i fälten, varför det kan vara svårt att hålla reda på antalet längder för funktionärerna.

Vattenförsörjningen till duschar och toaletter klappade ihop ett antal dagar, vilket bland annat förorsakade "råge" på toaletterna.

Vid sidan av simningarna ordnades många trevliga utflykter och aktiviteter. Japan inbjöd till information med förfriskningar då de berättade om nästa års 4:e Pan Pacific Masters Swimming Championships i Tokyo 11-17 juli. Samtidigt passade Guam på att inbjuda till en vattenpoloturnering, masters, i Agana på den lilla ögruppen i Stilla Havet. Polon spelas 18-22 juli och en långdistanssimning den 20 juli i Merizo, Guam.

I övrigt dränktes vi av inbjudningar från när och fjärran. Masters är stort. Hoppas man kommer underfund med det i Sverige också.

Kanske redan till SM i mars 1991 i LÖinköping, för att följas upp vid EM i Coventry, England, 4-8 september och VM 1992 i Indianapolis i USA då vi sätter in storstöten.

Antecknat av Arne Jutner

OBS!

Skicka gärna inbjudningar till tävlingar och resultatlistor och klubbtidningar och annat som händer hos er.
Då har vi större chans att berätta om vad som händer i HELA Simmarsverige.
Tack!

Redaktionen.

Simsport
Box 8346
402 79 Göteborg

Tel. 031-23 33 50

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!

DELSBO

Vi har utomhusbassäng, 25m, 6 banor med 26° i vattnet, i anslutning till grönområde.

Tennisplan och grusplan
Motionsspår
Servering och kiosk
Kanot och vandringsleder, 3 mil väster om glada "Hudick", mitt emellan två badsjöar.
500 meter till badsjö
1 km till Dellensjöarna.

För vidare information och bokning ring
0653-160 26

Britt-Marie Nilsson, Malmö KK, 1.06.20, 17. Petra Mouller, Varberg Sim, 1.06.99, 18. Lisa Lönn, SS Mora, 1.07.09, 19. Linda Olofsson, Älvsby SS, 1.07.11, 20. Camilla Rosengren, SPIF, 1.07.12, 21. Annika Morin, SK Laxen, 1.07.41, 22. Marie Söderlund, Sundsvalls SS, 1.07.44, 23. Tine Bengtsson, Växjö SS, 1.07.45, 24. Anna-Lena Nilsson, Malmö KK, 1.07.58, 25. Maria Andersson," Malmö KK, 1.07.65, 26. Sofi Nygren, Södertälje SS, 1.07.70, 27. Karin Riddarstolpe, SPIF, 1.07.79, 28. Katarina Remaeus, Turebergs IF, 1.07.85, 29. Lisa Wiklund, Sandviks IK, 1.07.90, 30. Pernilla Laundström, Sundsvalls SS, 1.08.18, 30. Maria Olsen, Sundsvalls SS, 1.08.18, 32. Charlotte Sahlqvist, S 02, 1.08.41, 33. Malin Lundvik, Täby Sim, 1.08.42, 34. Kristina Engdahl, Malmö KK, 1.08.43, 35. Anna Rosengren, Falu SS, 1.08.72, 35. Marit Liljedahl, Norrköpings KK, 1.08.72, 37. Erika Ståhl, SK Korrugal, 1.08.81, 38. Marika Sagré, Alingsås SLS, 1.08.87, 39. Anette Ask, Skäret SS, 1.08.89, 40. Cecilia Hjort, Borlänge SS, 1.08.93, 41. Cecilia Gadd, Ronneby SS, 1.08.97, 42. Maria Kindlundh, SK Poseidon, 1.09.04, 43. Kia Heimersson, Västerås SS, 1.09.18, 44. Marie Stark, Kristineberg SK, 1.09.23, 45. Anna-Bella Hakala, Väsby SS, 1.09.27, 46. Tina Holmgren, SK RAN, 1.09.30, 46. Charlotte Närwall, Malmö S, 48. Annelie Johansson, Västerås SS, 1.09.31, 49. Karina Ridderstolpe, SPIF, 1.09.33, 50. Karolina Ydremark, Ljungby SS, 1.09.64, 51. Tina Carlsson, Västerås SS, 1.10.03, 52. Anna Ericsson, Norrköpings KK, 1.10.78, 53. Charlotta Sjöberg, Malmö S, 1.11.19, 54. Marja Haglund, SPIF, 1.12.49, 55. Johanna Karlsson, SS-Stimmet, 1.13.17.

200 m fjärilsim

1. Lotta Magnusson, Helsingborgs SS, 2.20.38, 2. Catharina Mattsson, Järfälla SS, 2.21.46, 3. Therese Lundin, S 02, 2.21.58, 4. Camilla Olsson, Malmö KK, 2.21.67, 5. Britt-Marie Nilsson, Malmö KK, 2.21.82, 6. Veronica Svensson, Ystads SS, 2.21.83, 7. Christina Öhlund, Umeå SS, 2.21.91, 8. Carina Helgesson, Malmö KK, 2.22.76, 9. Johanna Feldtman, Malmö KK, 2.23.02, 10. Lena Eriksson, Järfälla SS, 2.23.11, 11. Ulrika Wikström, Järfälla SS, 2.23.19, 12. Annika Morin, SK Laxen, 2.23.87, 13. Malin Persson, SS Mora, 2.24.43, 14. Andrea Bolin, Växjö SS, 2.25.23, 15. Tine Bengtsson, Växjö SS, 2.25.53, 16. Maria Olsen, Sundsvalls SS, 2.25.55, 17. Lisa Wiklund, Sandviks IK, 2.25.84, 18. Anna Ericsson, Norrköpings KK, 2.26.66, 19. Sabine Badenius, SS Kanalen, 2.27.27, 20. Marit Liljedahl, Norrköpings KK, 2.27.39, 21. Ann-Sofie Jönsson, Tunafors SK, 2.27.65, 22. Pernilla Laundström, Sundsvalls SS, 2.28.04, 23. Erika Ståhl, SK Korrugal, 2.28.48, 24. Anna Lindberg, KSLS, 2.28.68, 25. Anna-Bella Hakala, Väsby SS, 2.29.59, 26. Marie Stark, Kristinebergs SK, 2.29.69, 27. Sanna håkansson, Malmö KK, 2.29.70, 28. Jessica Nordefell, Malmö KK, 2.30.00, 29. Malin Lundvik, Täby Sim, 2.30.11, 30. Anna-Lena Nilsson, Malmö KK, 2.30.53, 31. Eva Granlund, KSLS, 2.30.96, 32. Annika Lundell, SOIK Hellas, 2.32.12, 33. Maria Kindlundh, SK Poseidon, 2.32.85, 34. Anna Åkerström, Kalix SS, 2.33.02, 35. Tina Holmgren, SK RAN, 2.33.59, 36. Karin Riddarstolpe, SPIF, 2.33.77, 37. Linda Engström, Bromöllaortens SS, 2.35.27, 38. Kristina Engdahl, Malmö KK, 2.35.94.

200 m medley

1. Malin Gustafsson, KSLS, 2.23.65, 2. Helena Kälvehed, SK Korrugal, 2.24.29, 3. Ulrika Jardfelt, Turebergs IF, 2.25.44, 4. Veronica Svensson, Ystads SS, 2.25.65, 5. Anna-Lena Nilsson, Malmö KK, 2.25.88, 6. Monika Forseaus, Säffle SS, 2.26.10, 7. Catharina Mattsson, Järfälla SS, 2.26.15, 8. Liselotte Pettersson, Södertörns SS, 2.27.19, 9. Lena Eriksson, Järfälla SS, 2.28.18, 10. Britt-Marie Nilsson, Malmö KK, 2.28.42, 11. Lisa Lönn, SS Mora, 2.28.95, 12. Christina Holm, Jönköpings SS, 2.29.26, 13. Maria Andersson, Malmö KK, 2.29.46, 14. Annika Morin, SK Laxen, 2.29.73, 15. Anna Nilsson, Södertälje SS, 2.29.88, 16. Cecilia Hjort, Borlänge SS, 2.30.76, 17. Erika Ståhl, SK Korrugal, 2.31.07, 18. Ida Wollersjö, SS Kanalen, 2.31.68, 19. Sofi Nygren, Södertälje SS, 2.311.69, 20. Malin Johansson, Kumla SS, 2.31.83, 21. Pernilla Björnström, SK Triton, 2.31.84, 22. Sanna Håkansson, Malmö KK, 2.31.86, 23. Anna Hultgren, Varberg Sim, 2.31.38, 24. Linda Engström, Bromöllaortens SS, 2.33.26, 25. Camilla Johansson, Växjö SS, 2.33.52, 26. Charlotte Sahlqvist, S 02, 2.33.73, 27. Anna-Bella Hakala, Väsby SS, 2.35.71, 28. Lourette Håkansson, SK Elfsborg, 2.35.75, 29. Johanna Stenberg, SK Elfsborg, 2.36.32, 30. Anne Hector, Sundsvalls SS, 2.37.90, 31. Maria Olsen, Sundsvalls SS, 2.38.48.

400 m medley

1. Veronica Svensson, Ystads SS, 5.04.75, 2. Camilla Olsson, Malmö KK, 5.05.79, 3. Ulrika Jardfelt, Turebergs IF, 5.07.57, 4. Andrea Bolin, Växjö SS, 5.09.05, 5. Annika Morin, SK Laxen, 5.09.21, 6. Britt-Marie Nilsson, Malmö KK, 5.09.51, 7. Monika Forsaeus, Säffle SS, 5.09.58, 8. Liselotte Pettersson, Södertörns SS, 5.10.00, 9. Anna Nilsson, Södertälje SS, 5.13.27, 10. Anna-Lena Nilsson, Malmö KK, 5.13.34, 11. Catharina Mattsson, Järfälla SS, 5.14.02, 12. Erika Ståhl, SK Korrugal, 5.14.07, 13. Ann-Sofie Jönsson, Tunafors SK, 5.16.06, 14. Anna Hultgren, Varberg Sim, 5.16.68, 15. Malin Persson, SS Mora, 5.17.14, 16. Sanna Håkansson, Malmö KK, 5.17.79, 17. Lourette håkansson, SK Elfsborg, 5.18.17, 18. Åsa Hedlund, LASS, 5.19.29, 19. Anna-Bella Hakala, Väsby SS, 5.20.57, 20. Malin Johansson, Kumla SS, 5.20.94, 21. Ulrika Raue, SK RAN, 5.21.98, 22. Kristina Engdahl, Malmö KK, 5.22.15, 23. Maria Olsen, Sundsvalls SS, 5.22.55, 24. Maria Hellberg, Åkersberga SS, 5.23.72, 25. Camilla Johansson, Växjö SS, 5.24.42, 26. Pernilla Björnström, SK Triton, 5.24.80, 27. Lisa Lönn, SS Mora, 5.25.08, 28. Marie Stark, Kristineberg SK, 5.25.37, 29. Pernilla Nilsson, KSLS, 5.25.70, 30, Tina Holmgren, SK RAN, 5.26.24, 31. Marie Lindman, SK Neptun 5.27.25, 32. Camilla Hending, SK Poseidon, 5.27.36, 33. Linda Engström, Bromöllaortens SS, 5.28.62, 34. Angelica Gidlöf, LASS, 5.29.49, 35. Camilla Pettersson, Stockholms KK, 5.29.86, 36. Linda Larsson, LASS, 5.30.72, 37. Therese Olsén, Varberg Sim, 5.31.16, 38. Eva Nossborn, Södertälje SS, 5.31.25, 39. Ingela Fransson, Eslövs SS, 5.31.28, 40. Sofia Stark, Umeå SS, 5.33.78, 41. Åsa Karlsson, Eslövs SS, 5.34.73, 42. Johanna Stenberg, SK Elfsborg, 5.34.87, 43. Sabine Badenius, SS Kanalen, 5.37.71.

4x100 m medley

1. Malmö Lag 1, Malmö KK, 4.30.2, 2. KSLS, 4.31.03, 3. Umeå SS, 4.31.74, 4. SK Korrugal, 4.32.60, 5. Järfälla SS lag 1, 4.32.69, 6. Turebergs IF, 4.32.84, 7. Malmö KK lag 2, 4.33.45, 8. Helsingborgs SS, 4.33.64, 9. Södertörns SS, 4.45.45, 10. Kungälvs SS, 4.36.36, 11. Växjö SS, 4.36.98, 12. Södertälje SS, 4.37.58, 13. S 02, 4.38.21, 14. Sundsvalls SS, 4.38.47, 15. Järfälla SS lag 2, 4.39.91, 16. Malmö KK lag 3, 4.40.02, 17. SPIF, 4.40.76, 18. Norrköpings KK, 4.40.90, 19. Södertälje SS, 4.41.74, 20. LASS, 4.42.85, 21. Borlänge SS, 4.45.21, 22. SK Ran, 4.46.43, 23. SK Poseidon, 4.46.46, 24. SK Neptun, 4.46.83, 25. SS Kanalen, 4.46.88, 26. Varbergs Sim, 4.48.90, 27. Kumla SS, 4.49.15, 28. SS Stimmet, 4.50.87, 29. Norrköpings KK, 4.52.25, 30. Eslövs SS, 4.52.27, 31. SK Elfsborg, 4.55.32, Falu SS, diskv.

Herrarnas försöksresultat redovisas i nästa nummer.

VI BEKLAGAR!

Den Simicadenstatistik vi brukar presentera vid den här tiden på året har tyvärr fastnat i datorn och ej blivit helt klar till detta nummer av Simsport. Den kommer att publiceras i nästa nummer. Den som ej kan vänta kan skicka in namn, adress och prenumerationsnummer så skickar vi Simicadenstatisitken per post. Vi har ingen möjlighet att klara detta per telefon. Glöm inte att ange prenumerationsnummer.

Red.

Informanza Helsingborg

ABSOLUT RENT VATTEN.



Långt ner i marken

under Ramlösa Brunnspark

finns en aldrig sinande källa.

En underjordisk sjö

som naturen själv har skapat

och ständigt håller vid liv.

Vattnet där är kristallklart

och absolut rent.

Omöjligt att efterlikna

och naturligt berikat med

en lagom mängd mineralsalter.

Det är detta vatten

vi pumpar upp, luftar av,

tillför någon kolsyra

och sedan tappar på flaska.

Det är allt.

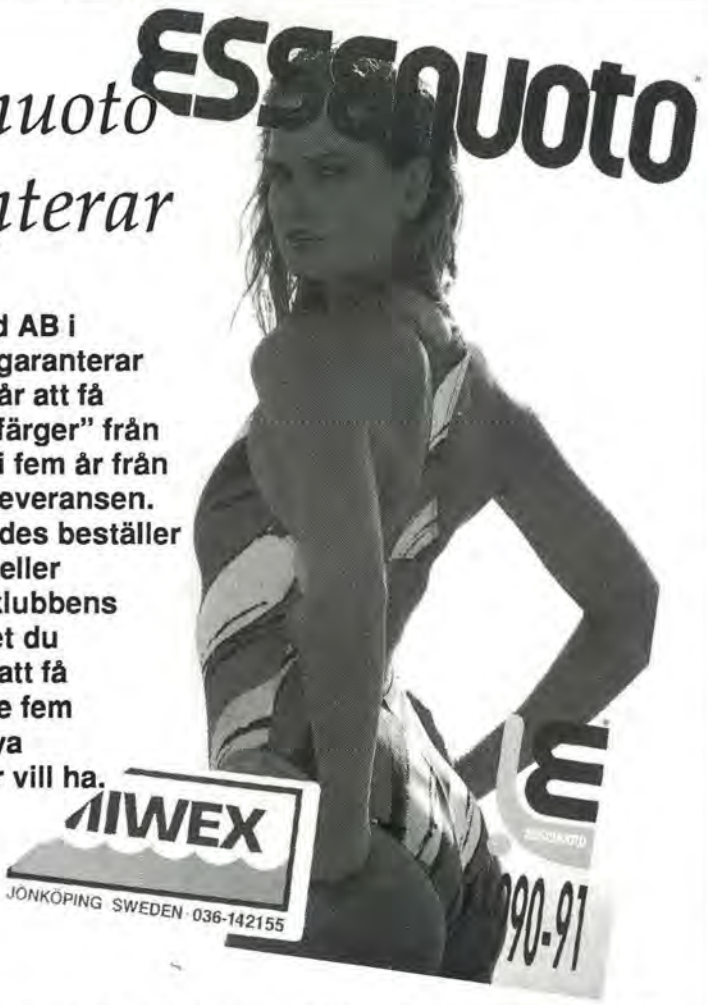
DET NATURLIGA MINERALVATTNET.

Ramlösa Hälsobrunn AB.

PRODUKTNYTT• PRODUKTNYTT•PRODUKTNYTT•PRODUKTNYTT•

Essenuoto garanterar

Miwex Fritid AB i Jönköping garanterar nu att det går att få "Klubbens färger" från Essenuoto i fem år från den första leveransen. Om du således beställer baddräkter eller overaller i klubbens färger så vet du att den går att få de närmaste fem åren när nya medlemmar vill ha.



Essenuotos program omfattar baddräkter, bikinis, badbyxor, badrockar, WCT-overaller, jogging-overaller, väskor med mera.
Beställ katalogen genom generalagenten: Miwex Fritid AB, Box 6063, 550 06 Jönköping, tel. 036-142155.

SSF Officiellt

OBS!OBS!OBS! OBS! OBS

Speedos tvådelade baddräkt som visades i förra numret av Simsport är godkänd också i Sverige, meddelas från Simförbundet.

När det gäller tvådelade baddräkter är det dock så att de även i fortsättningen måste vara ogenomskinliga samt allmänt "anständiga". Tävlingsledare har rätt att avvisa tävlande med baddräkt som ej uppfyller dessa krav.

Poängställning Ute-SM 1990

1.	Malmö KK,	1503	poäng
2.	KSLS,	570	
3.	SPIF,	540	
4.	Helsingborgs S,	510	
5.	Upsala S,	501	
6.	Karlskrona SS,	393	
7.	SK Neptun,	375	
8.	Järfälla S,	357	
9.	SK Korrugal,	351	
10.	Turebergs IF,	279	
11.	Jönköpings SS,	255	
12.	Mariestads SS,	219	
13.	Skäret SS,	216	
14.	Södertörns SS,	210	
15.	Umeå SS,	180	
16.	Borlänge SS,	171	
17.	Täby Sim,	168	
18.	Norrköpings KK,	159	
19.	Södertälje SS,	150	
20.	Ystads SS,	144	
21.	Växjö SS,	141	
22.	Kungälvs SS,	132	
23.	Motala SS,	123	
24.	LASS,	114	
25.	SK Poseidon,	102	
26.	SS Mora,	99	
27.	S 02,	93	
27.	Mölndals ASS,	93	
29.	SK Triton,	90	
30.	Falu SS,	75	
31.	Varberg Sim,	72	
31.	Västerås SS,	72	
33.	Sanvikens SoHK,	63	
34.	Åkersberga SS,	54	
34.	Ängelholms SS,	54	
36.	SK Sydsim,	51	
37.	Säffle SS,	45	
37.	Kalix SS,	45	
39.	Älvsby SS,	42	
40.	Katrineholms SS,	33	
41.	SK Laxen,	30	
42.	ÖSA,	24	
43.	Karlstad SS,	21	
43.	Tunafors SK,	21	
43.	Kumla SS,	21	
46.	Östersunds SF,	18	
47.	Strängnäs SS,	12	
47.	Ronneby SS,	12	
47.	Väsby SS,	12	
50.	Sundsvalls SS,	9	
51.	SS Stimmet,	6	
51.	SK LÖdde,	6	
51.	Askim-Frölunda SK,	6	
51.	SK Elfsborg,	6	
51.	Solna SS,	6	

GOLDEN-CUP
SPORTSWEAR FROM TRIUMPH INTERNATIONAL

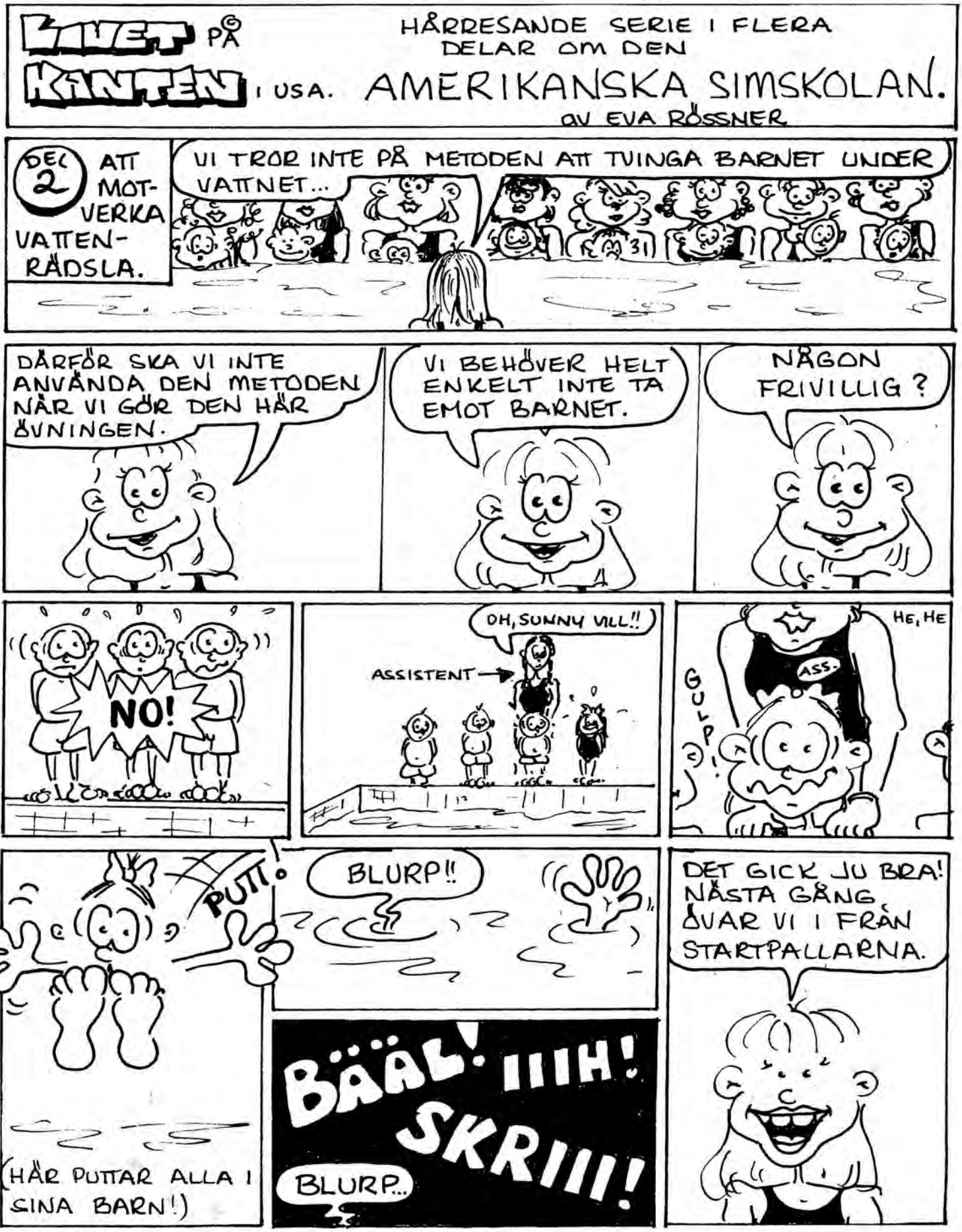
SVENSKA MASTERSREKORD SATTA VID
MASTERS VM I RIO DE JANERIO
den 6-13 augusti 1990, 50 m bana.

50 m frisim herrar
F 50-54 27.20 Peter Bergengren, Strömstads SF
L 80-84 45.07 Sigge Engren, SoIK Hellas
100 m frisim damer
I 65-69 1.35.72 Kristina Vadem, SoIK Hellas
800 m frisim herrar
J 70-74 15.02.58 Nils Ferm, SoIK Hellas
50 m bröstsim herrar
E 45-49 36.26 Mattias Kroner, SoIK Hellas
H 60-64 40.16 Johnny Lysell, Malmö S
100 m bröstsim herrar
H 60-64 1.32.11 Johnny Lysell, Malmö S
200 m bröstsim herrar
H 60-64 3.3i.06 Johnny Lysell, Malmö S
200 m bröstsim damer
H 60-64 4.16.98 Margareta Widell, Ängelholms SS
50 m ryggsim herrar
H 60-64 39.98 Johnny Lysell, Malmö S
L 80-84 60.52 Sigge Engren, SoIK Hellas
50 m ryggsim damer
I65-69 48.45 Kristina Vadem, SoIK Hellas
100 m ryggsim herrar
H 60-64 1.29,05 Johnny Lysell, Malmö S
100 m ryggsim damer
I 65-69 1.47.79 Kristina Vadem, SoIK Hellas
200 m ryggsim damer
I 65-69 3.52.54 Kristina Vadem, SoIK Hellas
50 m fjärilsim herrar
E 45-49 29.91 Ingvar Eriksson, SoIK Hellas
100 m fjärilsim herrar
E 45-49 1.09.44 Ingvar Eriksson, SoIK Hellas
200 m medley herrar
F 50-54 2.41.5 Peter Bergengren, Strömstads SF
400 m medley herrar
C 35-39 5.45.11 Kent Hamberg, Köpings SS
F 50-54 6.41.38 Hasse Lindström, SK Neptun

SVENSKA MASTERSREKORD SATTA VID MASTERSFESTIVAL I MALMÖ
den 11 aug. 1990. Arr: SK Ran, Segevångsbadet 50 m.

50 m fritt damer
J 70-74 43,5 Maj-Britt Nordin, SK Ran
100 m fritt damer
J 70-74 1.47.2 Maj-Britt Nordin, SK Ran
50 m rygg damer
A 25-29 37.4 Inga-Lena Adell, SK Ran
F 50-54 45.1 Nin Andersson, SK Ran
J 70-74 58.5 Maj-Britt Nordin, SK Ran
100 m rygg damer
F 50-54 1.36.8 Nin Andersson, SK Ran
50 m fritt herrar
A 25-29 26.6 Jan-Anders Olsson, Limhamns SS
50 rygg herrar
H 60-64 40.3 Allan Andersson, SK Ran
100 m rygg herrar
H 60-64 1.31.9 Karl-Otto Modin, SoIK Hellas
50 m fjäril herrar
B 30-34 28.6 Magnus Green, Limhamns SS
100 m fjäril herrar
B 30-34 1.05.1 Magnus Green, Limhalnns SS
G 55-59 1.39.5 Leif Gellberg, Ängelholms SS





Beställ SIMKALENDERN nu!
Tel. 08-705 60 00

Träna med Anna-Karin

Med förra numrets krönika tackade Anders Holmertz för sig för den här gången. Både han och Simsport får säkert anledning att återkomma. Anna-Karin Persson från Kungälvs SS kommer en tid framöver att finnas på den här sidan med sina berättelser om träning och simning. Anna-Karin är drygt 17 år och har varit med några år. 1988 var genombrottsåret då hon först simmade EJM och sedan kom med till OS i Söul. Förra året simmade hon EM i Bonn och i år gjorde hon succe vi Europacupen i Rom. Anna-Karin är främst bröstsimmerska, bor i Ytterby utanför Kungälv på västkusten och tränar och tävlar för Kungälvs SS. Här är hennes första berättelse. Har du frågor eller vill veta mer om Anna-Karin och hennes träning så hör av dig till redaktionen. Vi skickar alla brev vidare och både Anna-Karin och hennes tränare Truls Plate har lovat att svara. Tack Anders och välkommen Anna-Karin.

Ett år med roligt jobb

Från och med januari i år har jag haft ett stort mål: Att simma minst en final på Europacupen i Rom. Jag tänkte att om jag kommer till en final så har jag också tvingats att simma mycket fort. Självklart har jag haft några "småmål" att sikta på, som att simma bra på tävlingar i landslaget och på SM. Allt har stämt denna vinter och vår. Jag uppnådde de "småmål" som jag satt upp.

Jag har varit ute och rest rätt mycket det här året, främst under sommaren. I maj var vi i Kanada. Först i Calgary på träningsläger och sedan i Vancouver där vi tävlade i Canada Cup.

Efter det tog jag chansen och följde med Eva Nyberg till universitetet i Arizona, USA, där hon tränade. Det var mycket intressant och lärorikt. Där var också mycket varmt och då menar jag varmt. När jag cyklade till träningen brände det i skinnet och tårarna rann trots solbrillor.

När jag sedan kom hem efter att ha varit hemifrån i 24 dagar, fortsatte jag att träna. Men nu ännu hårdare, ännu fortare och ännu mer än tidigare. Det var kul att träna för det gick så bra. Bättre och fortare för varje vecka som gick.

SM ingick i mina "småmål" och det gick mycket bra i Norrköping. Sedan var det dags att börja förbereda sig för Europacupen i Rom. Jag visste att jag hade att "ta på" från tiderna på SM. Jag hade studerat videos, (eller vad det heter när det är flera videoar???), från SM och tyckte att jag inte hade haft något vidare tempo. Detta tränade jag upp och kände mig återigen sugen på att simma fort.

Något hos mig hade ändrats under det här året. Jag är inte längre nervös när jag står på startpallen bredvid, med internationella ögon sedda, "supertjejer". Det är ju bara jag själv som påverkar mina resultat. Inte mina konkurrenter.

Resultaten i Rom var jag jättenöjd med, 1.11.19 på 100 m "braza" och 2.33.33 på 200 m, även om jag bara var 5 hundradelar från svenskt rekord på förstnämnda distansen. Det får bli någon annan gång. Jag kom femma respektive fyra.

Jag fick också simma i försökslaget på 4x100 m fritt. Där simmade jag på 58.0.

Efter Europacupen var jag ledig en vecka och gjorde allt utom att simma. Det var skönt och behövdes verkligen. Sedan var det bara att börja på ny kula igen, med mycket hård träning och med nya mål.

När jag skriver detta har jag precis kommit hem från ett landslagsläger i Örebro. Tyvärr blev jag sjuk och var tvungen att åka hem och vila. Det är inte så mycket att göra åt.

Jag kom annars igång bra efter ledigheten. Har förresten aldrig simmat fortare på träning än vad jag gör nu. Och det är så jag och min tränare Truls har lagt upp det fram till Team-SM i Göteborg, som också är VM-kval, i slutet av november. Jag behöver kapa lite till på mina personliga rekord för att komma med till VM.

Men det gäller att hänga med i skolan också. Det hela handlar om planering. Till sist; Lycka till med träningen i fortsättningen du också.

Hälsar

Annakarin



Vad hundratusentals svenskar har väntat på.



D'Light. Osockrade produkter som smakar gott!

Till dig som förgäves har sökt efter goda, osockrade produkter med lågt kaloriinnehåll. Här kommer en god nyhet.

Nu introducerar Önos D'Light. Ett osockrat sortiment av marmelader, sylter, äppelmos och kolsyrefria drycker, som verkligen smakar gott. Och som dessutom ser goda ut. Genom en mycket hög råvarumängd av frukt och bär samt sötning med aspartam och sackarin, smakar D'Light lika gott som de finaste sockrade varianterna. Men med betydligt färre kalorier.

Som ett exempel innehåller D'Light marmelader och sylter endast en fjärdedel så många kalorier jämfört med motsvarande sockrade varianter.

D'Light hittar du i din butik på de ordinarie hyllorna för sylt, marmelad och drycker.

ÖNOS

Box 53 • 290 10 Tollarp

MARKETING SERVICE



DET FUNKTIONELLA ÄR DET VACKRA



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

arena swimwear

Skriv & Rit, Landskrona