

Sim

sport

3

OFFICIELLT ORGAN FÖR SVENSKA SIMFÖRBUNDET ÅRG. 47 1992 PRIS 27:-

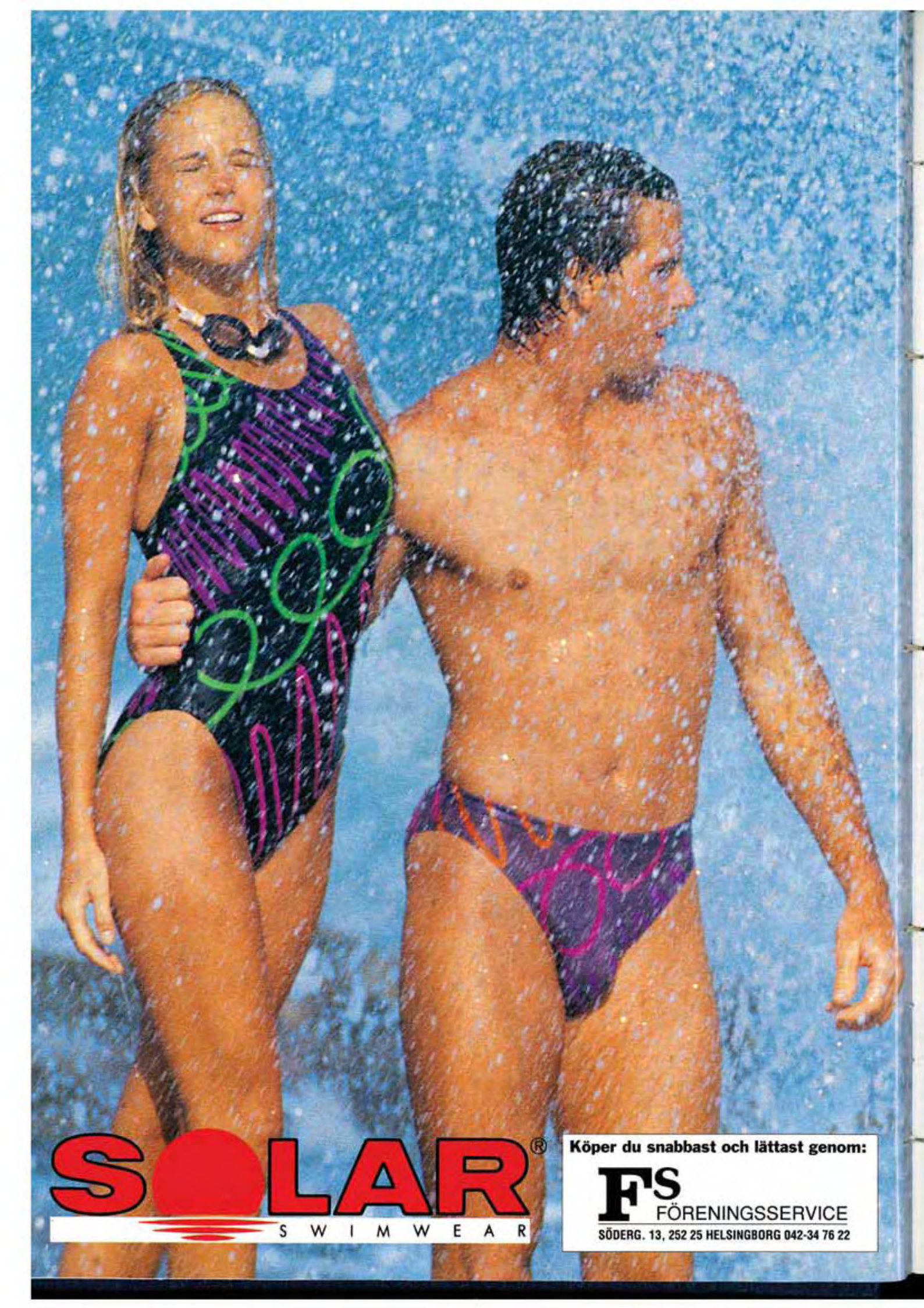
Världscupen

Tekniskt magasin

Simsport besöker, **Mot OS**



SIMNING - SIMHOPP - KONSTSIM - POLO - MASTERS



SOLAR[®]
S W I M W E A R

Köper du snabbast och lättast genom:

FS
FÖRENINGSSERVICE
SÖDERG. 13, 252 25 HELSINGBORG 042-34 76 22

Innehåll Simsport 3 -92: Officiellt 4 • World Cup 7 • Chrunaks krönika 15 • Hopp 16 • Konstsim 19 • Tekniskt magasin 21 • Simsport i Japan 25 • Klubbsidor 26 • Simsport besöker 31 • Rekord 34 • Resultat 35 • Dagbok 41 • En sida Selling 42

Omslaget: Rudi Dollmeyer vann 50 m ryggsim på nytt europarekord vid världscupen i Malmö 22/1 -92. Foto: Thommy Nyhlén, Bildbyrån. Ulrika Jardfelt, satte två svenska ryggrekord, också i Världscupen.

Sim
sport

"License to swim ..."

... hade förmodligen James Bonds skapare Ian Fleming sagt om hans hjälte tvingats till samma spariver och problemlösningar som de ansvariga för Svenska Simförbundet. Problemen är att det saknas pengar och hur dessa saknade pengar skall komma in. Ja, förstå mig rätt. Det saknas inga pengar i bokföringen utan intäkterna är för små.

Nu sparas det på alla håll. Personalstyrkan på kansliet skall minskas. Allt för att hålla nere kostnaderna. Servicen till Simmarsverige kommer därmed att minska och även om de stora klubbarna sköter det mesta själva så är en väl fungerande service från förbundet ett måste för 90 procent av Sveriges simklubbar. Och det är dessa klubbar tillsammans som är förbundets medlemmar.

Sedan några år har dessa medlemmar fungerat som en slags skattefogde eller uppördsman och varit Simförbundets förlängda arm när det gäller att klara finansieringen med en förstärkt medlemsavgift, baserad på antal klubbmedlemmar, SM-starter och annat. Många klubbar halverade sitt medlemsantal över en natt och försökte hitta utvägar som att bli medlemmar i Korpen eller Friskis & Svettis. Inget ont om dessa organisationer men mycke' simning fanns där inte.

Det borde finnas en enklare väg att finansiera Simförbundets verksamhet. Slopa alla konstiga medlemsavgifter och debiteringsvägar och låt var och en som vill tävla på av Simförbundet sanktionerade tävlingar själv betala en tävlingsavgift en gång om året. Jo jag vet att många kallar detta för licens men strunt i vad det heter. Låt som sagt den som vill tävla betala för det. Då får Simförbundet äntligen ett medlemsregister värt namnet. Dessutom blir det aktuellt.

Alla skulle vinna så mycket på detta, med eller utan Simsport i paketet så är det sagt, och vi skulle alla få tillbaka så mycket mer.

Dels får Simförbundet ett medlemsregister med aktiva tävlingssimmare så att rekord- och statistiklistor kan göras aktuella. Kodnummer och stipulationstider fungerar inte. Dels ett register som kan vara lockande för sponsorer när de vet vad de sponsrar. Dels kan lokala sponsorer lättare ställa upp med olika lockelser när simmaren som besöker platsen, exempelvis vid Sum-Sim, kan visa ett aktuellt medlemskort från Simförbundet. Det finns som sagt mycket som går att göra om Simförbundet får ett aktuellt register med dem som verkligen simmar.

Rent tekniskt finns enkla lösningar, andra förbund kan ju och tävlingspengen, 100:- till 200:- kan inte vara en stor utgift för den som verkligen vill vara med. Givetvis blir det ett bortfall men Simförbundet tjänar på att vara aktuellt. Det är 1992 nu.

James Bond slogs ofta mot konservativa krafter i Ian Flemings böcker.

Mörkermännen som vill att allt skall vara vid det gamla finns också i Simmarsverige. Se till att de är i minoritet.

Journalen

Lars-Åke Lindqvist

SIMSPORT, ÅRGÅNG 47. Officiellt organ för Svenska Simförbundet, Idrottens Hus, 123 87 Farsta, 08-605 60 00. SIMSPORTS ADRESS: Box 8346, 402 79 Göteborg. BESÖKSADRESS: Sörhallen, Eriksbergssområdet, TELEFAX: 031-22 32 34, TELEFON: 031-23 33 50, ANSVARIG UTGIVARE: Lennart Hjärpne, SSF, 08-605 60 00. REDAKTION: Berth Johansson, SSF 08-605 60 00, Lars-Åke Lindqvist, 031-23 33 50, PRENUMERATION Helår 200:-, (9 utgåvor 1992), Norden 245:-, Utanför Norden, 380:-/år. Sättes in på postgironummer 98 55 05-7, PRENUMERATIONSÄRENDEN: 031-23 33 50, mellan kl. 10-12. PRODUKTION: Förlagspoolen, Box 8346, 402 79 Göteborg, 031-23 33 50, FÖRLAGSREDAKTÖR: Anders Wernesten. GRAFISK FORM: Birgitta Lindgren. TRYCK: Lagerblads Tryckeri AB, ISSN: 0346-1084. För ej beställt material, text och bilder, ansvaras ej. Vid eventuell beskattning av vinster i tidningens pristävlingar svarar pristagaren för denna kostnad. Denna tidnings utlåning i förvärvssyfte förbjödes.

Den "enda" vägen!

En tisdagskväll när jag som vanligt satt i Spångbergshallens bastu i Filipstad, för övrigt en vacker och välskött simhall, och funderade på innehållet i denna text, kom det in några ledare för andra idrotter. De var djupt inne i en debatt varför deras idrotter inte fick tillräckligt med media-utrymme i rikspresen. Jag lyssnade med spänning eftersom jag kände igen problemställningarna. Resultatet av deras debatt blev som så ofta för oss, att det är media det är fel på och inte oss själva. Jag kom också då att tänka på en insändare i denna skrift som påstod att vi inte behöver TV-bevakning av vår idrott. Att säga att jag fick en uppenbarelse genom att ha lyssnat på debatten är en stark överdrift men helt klart såg jag då några sanningar som leder mej mot den "enda" vägen.

- Vi behöver all massmedia vi kan få, samt i synnerhet TV bevakning.
- Vi har idag en bevakning som väl

speglar vårt kunnande i såväl bassängen som på ledarplanet.
 - Vi är stora i lokalmedierna.
 - Vi kan dock bli mycket bättre.

Ett uttryck som ofta används "man har det man förtjänar", kommer väl till pass här. Med detta vill jag rikta en uppmaning till alla som tycker medierna är dåliga på att bevaka oss:

Vi måste bevisa för pressen och andra att vi förtjänar mer utrymme i medierna. Det kan vi bara göra genom att förbättra oss själva. Att tala om för pressens representanter hur de skall sköta sitt jobb är bara löjligt. De har en helhetsbild av sin yrkesuppgift precis som simtränare och andra har en helhetsbild av sin. Att då komma inklampande och ha synpunkter kan bara bli fel. Låt oss därför från nu visa större ödmjukhet inför våra mediabevakare. Vi behöver dem. De behöver dock inte

oss, ty utbudet är stort. Låt oss bli mer professionella i allt vad vi gör (bättre tävlingar etc.) Låt våra profiler växa längre än till trädtopparna. Låt oss på alla plan, inför alla uppgifter se till att det vi gör är mediamässigt rätt. Då och först då kommer vårt mediautrymme att öka.

I vinter har vi för övrigt varit rikligt representerade i bl. a TV. Både Louise och Anders klarade sina roller i Tipsextra på ett utmärkt sätt. Att betydelsen av detta spelar stor roll när vi jobbar med sponsorkontrakt är dessutom känt. Mer om detta vid annat tillfälle.

Hälsar, en fd landslagstränare som idag har förmånen att sitta i Svenska Simförbundets styrelse.

Thomas Jansson

Inbjudan till Sum-Sim och EJM-Kval

i simning i Stockholm 10-12 juli 1992

Medarrangör:

Stockholmspolisens IF, SPIF
 50 m x 8 banor, Eriksdalsbadet

Åldersklasser:

Pojkar	Flickor
P 16/17 år (1975/76)	F 14/15 år (1977/78)
P 15 år o yngre	F 13 o yngre
(1977 och senare)	(1979 och senare)

Tävlingstider:

	Försök	Finaler
Fredag 10/7	09.00	17.00
Lördag 11/7	09.00	17.00
Söndag 12/7	09.00	17.00

Anmälan med bästa tid skall vara SPIF Sim, Box 12510, 102 23 Stockholm, tillhanda senast 26 juni, (poststämpel 25 juni)

INGA EFTERANMÄLNINGAR

MOTTAGES

Anmälningsavgift 20:- per start skall inbetalas efter det att startlistan erhållits på SPIF:s postgiro 453564-7

OBS! 50 m frisim ingår ej i EJM-kvalet, dock ingår grenen i båda Sum-Simklasserna.

Kvalnomer

INGA KVALTIDER GÄLLER

FÖRSÖKEN avverkas i

- 3 heat i P 15 och yngre resp. F 13 o y
 - 3 heat i P 16/17 resp. F 14/15

totalt: 6 heat/gren

Varje gren avgörs i 2 heat i respektive finalklass med den yngre klassens finaler först.

Alla tider noterade i 25 m bana kommer att omräknas till 50 m banetid av arrangören (SPIF). Omräkningstid är mellanskillnaden i kvalltid på SJM för 25 m respektive 50 m bana.

I startlistan kommer tre (3) reserver att finnas med i respektive gren.

Anmälningstiderna skall vara uppnådda 1991-07-05 - 1992-06-25.

Information om logi, entrebiljetter, biluthyrning mm utsänds till klubbarna från SPIF.

OBS! Viktigt vid klubbyte.

Vid anmälan till mästerskap måste respektive förening uppge om en simmare ej skall ha SM-poäng (klubbyte) på det speciella anmälningsformulär som skickas ut från arrangören. Detta skall anges i rutan; Ej SM-poäng. Se SSF:s stadgar paragraf 206.

Grenordning

Fredag 10/7

1.	200 m frisim	flickor
2.	200 m frisim	pojkar
3.	100 m bröstsim	flickor
4.	100 m bröstsim	pojkar
5.	200 m fjärilsim	flickor
6.	200 m fjärilsim	pojkar
7.	200 m medley	flickor
8.	200 m medley	pojkar
9.	800 m frisim	flickor

Lördag 11/7

10.	400 m frisim	flickor
11.	400 m frisim	pojkar
12.	100 m ryggsim	flickor
13.	100 m ryggsim	pojkar
14.	400 m medley	flickor
15.	400 m medley	pojkar
16.	50 m frisim flickor EJ EJM-kval	
17.	50m frisim pojkar EJ EJM-kval	

Söndag 12/7

18.	100 m frisim	pojkar
19.	100 m frisim	flickor
20.	200 m bröstsim	pojkar
21.	200 m bröstsim	flickor
22.	200 m ryggsim	pojkar
23.	200 m ryggsim	flickor
24.	100 m fjärilsim	pojkar
25.	100 m fjärilsim	flickor
26.	1500 m frisim	pojkar

OS-KVAL



Svenska Simförbundet och Landskrona S
inbjuder härmed till OS-Kval i simning, 26-28 juni 1992.

Medarrangör: Landskrona S

Tävlingstider:

Försök: 10.00, Finaler: 17.00

Anmälan:

Anmälan skall vara Landskrona S tillhanda senast 12/6, poststämpel 11/6, under adress: Landskrona S, Box 117, 261 22 Landskrona.

Anmälningsavgift:

25:-/start, som skall inbetalas samtidigt med anmälan på Landskrona S postgiro 118323-5.

Efteranmälan:

300:-/start. Efteranmälingstiden utgår onsdagen den 24 juni kl 12.00. KVALIFICERING MELLAN ORDINARIE ANMÄLNINGSTID OCH EFTERANMÄLNINGSTIDEN ÄR EJ TILLÅTEN.

Kvalnormer:

1. Kvaltider, se här nedan.
2. Anmälingstiden skall vara uppnådd under tiden 1991-07-15 - 1992-06-11

Övrig information:

Information om logi, biluthyrning, biljetter mm skickas ut av Landskrona S till tävlingsföreningarna. Upplysningar lämnas av Landskrona S, tel: 0418-13615.

Grenordning:

Freitag 26/6

- | | |
|-----------------|--------|
| 1. 100 m fritt | damer |
| 2. 100 m bröst | herrar |
| 3. 400 m medley | damer |
| 4. 200 m fritt | herrar |
| 5. 200 m bröst | damer |
| 6. 100 m fjärl | herrar |
| 7. 400 m fritt | damer |
| 8. 1500 m fritt | herrar |

Lördag 27/6

- | | |
|-----------------|--------|
| 9. 400 m medley | herrar |
| 10. 200 m fritt | damer |
| 11. 100 m fritt | herrar |
| 12. 100 m rygg | damer |
| 13. 200 m rygg | herrar |
| 14. 100 m fjärl | damer |
| 15. 200 m bröst | herrar |
| 16. 100 m bröst | damer |
| 17. 400 m fritt | herrar |

Söndag 28/6

- | | |
|------------------|--------|
| 18. 200 m medley | damer |
| 19. 200 m fjärl | herrar |
| 20. 800 m fritt | damer |
| 21. 50 m fritt | herrar |
| 22. 200 m fjärl | damer |
| 23. 100 m rygg | herrar |
| 24. 50 m fritt | damer |
| 25. 200 m medley | herrar |
| 26. 200 m rygg | damer |

Kvaltider för OS-Kval 26-28/6 i Landskrona

	Damer			Herrar		
	Yards	25 m	50 m	Yards	25 m	50 m
Frisim						
50 m	24.52	27.62	28.11	20.95	23.94	24.55
100 m	53.34	59.34	1.00.58	46.65	52.05	53.71
200 m	1.53.61	2.08.61	2.12.01	1.41.98	1.54.08	1.58.88
400 m	5.11.87 1)	4.31.77	4.38.53	4.32.39 1)	4.07.79	4.14.98
800/1500 m	10.38.44 2)	9.25.61	9.36.44	16.26.67 3)	16.41.97	17.03.82
Ryggsim						
100 m	1.02.32	1.09.02	1.10.71	54.91	1.01.61	1.02.85
200 m	2.14.50	2.31.00	2.32.23	1.57.97	2.11.57	2.16.16
Bröstsim						
100 m	1.08.90	1.16.72	1.19.83	58.65	1.06.15	1.09.71
200 m	2.25.36	2.44.76	2.51.70	2.10.06	2.27.06	2.33.66
Fjärlsim						
100 m	1.00.54	1.06.04	1.07.87	52.18	57.88	59.12
200 m	2.13.83	2.27.87	2.30.18	1.55.84	2.08.94	2.14.44
Medley						
200 m	2.14.16	2.29.48	2.31.73	1.58.00	2.11.80	2.15.29
400 m	4.44.23	5.15.93	5.24.91	4.15.63	4.45.14	4.53.81

1) 500 yards, 2) 1000 yards, 3) 1650 yards. Kvalperiod: 1991-07-25 - 1992-06-11

Föreningsbyten

Namn	Klubb	Ny klubb	Tävlingsklar
Linda Ahlgren	Örbyhus SK	Upsala S	920208
Åsa Andersson	Umeå SS	Sandviks IK	920208
Elin Carlsson	Ösmo SS	Södertörns SS	920209
Bengt-Arne Bengtsson	Malmö S	Malmö KK	920209
Karl-Johan Lentonsson	Malmö S	Malmö KK	920209
Niclas Larsson	Limhamns SS	Malmö KK	920209
Tor Bengtsson	Nyköpings SS	Väsby SS	920212
Linda Olsson	Landskrona SS	SK Poseidon	920213
Christian Kalmendal	LASS	S02	920213
Niklas Siwersjö	Alingsås SLS	Trollhättans SS	920213

Beställ Simkalendern på
tel 08-605 60 00

ÅRSMÖTEN

• Göteborg Sim

håller årsmöte tisdagen
24 mars 1992 kl 19.00
i klubblokalen.

• Hälsinglands Simförbund

håller årsmöte måndag 23
mars 1992, kl 19.00 i Jakob
Larsgården, Söderhamn.

• Värmlands Simförbund

håller årsmöte 3 mars 1992,
kl 19.00 på Scandic Hotell
i Karlstad.

**Tack för
att jag
lever!**

Hjälp fler!



Giro 900 800-4
Röda korset

En ny kompis i gänget.

Vi kan naturligtvis inte acceptera den invandrarfientlighet som nu råder i Sverige, oavsett den är föranledd av lågkonjunktur, dålig invandrapolitik eller nyfascistiska strömningar. Vi medborgare i kungadömet Sverige måste se till att vi kan leva i fred med varandra. Om inte kan det på sikt bli som i Nordirland eller vi kan hamna i något som kan liknas vid inbördeskrig. Hemska tanke.

Därför skall vi göra mångfalden i landets befolkning till något positivt. Kulturmångfald är en tillgång och ger oss bättre förståelse för en värld som alltmer förändrar sina gränser. Idéer och värderingar kommer att spridas över klotet som en sorts a la carte där du och jag kan välja efter eget tycke.

Åtgärder måste naturligtvis göras på lång och kort sikt. Självklart måste polisen och rättssamhället med kraft ta itu med rent brottsliga yttringar av främlingshatet. På längre sikt måste vi förändra våra attityder.

Idrottsrörelsen kan här vara ett effektivt instrument. Det förutsätter att idrottsrörelsen självt kastar förutfattade meningar över bord.

Det är en väldigt liten procent av våra idrottsklubbers medlemmar som är invandrare. Några undantag finns. Fotboll spelas av många invandrare, företrädesvis pojkar.

Felet är bara att det skapas etniska lag som i bästa fall spelar mot sk svenskar. Mera sällan mixas dessa lag.

Boxning däremot kan stå som förebild. Det svenska landslaget i boxning består av iranier, italienare, brazilianare, afrikaner av olika nationalitet m fl.

Alla dock i idrottslig mening svenskar. Jag vill gärna framhäva boxningens förbundskapten Leif Carlsson. Där har ni en man med öppet sinne och utan främlingsfördomar. Leif har bara ett mål med sina boxare och det är att göra dem till goda landslagsmän för Sverige. Fler sådana idrottsledare behöver vi idag.

Vi inom de andra idrotterna måste starta en uppsökande verksamhet. Här finns hinder att övervinna. Inom simningen t ex kommer vi att stöta på problem när vi vill att flickor med muslimsk bakgrund skall delta i simträning. Fler sådan kulturella-religiösa stöttestenar kommer att dyka upp.

Skall vi se lite själviskt på problematiken kan vi finna en mycket stor rekryteringsreserv bland invandrarna. Där finns barn och ungdomar att värva till idrotten. Ungdomar som i många fall kan tänkas satsa mer än svenskar. De är inte lika bortskämda och tar inte allt för självklart som en del svenska ungdomar.

Kanske den svenska idrottens överlevnad helt enkelt beror på den blodtansfusion som invandrarna kan ge den.

På lång sikt kan vi också hjälpa invandrarbarnen bort från gator och torg och in i en gemenskap som är bättre. Samtidigt integrerar vi dem med det svenska samhället och får på köpet en öppnare, mer naturlig attityd bland svenska ungdomar gentemot invandrare.

Vi applåderar en klackspark slagen av en neger lika mycket som om den slås av en finländare.

Ett förslag är att RF ställer sig i spetsen för en jättelik rekryteringskampanj. Ge varje enskild klubb tips och stöd för att uppsöka invandrarbarn i sitt närområde. Regeringen kan skapa resurser för kampanjen så att den kan genomföras professionellt och följas upp med mätningar och resultatanalys.

Ställ krav på idrottsrörelsen att släppa loss de enorma möjligheter som finns i Sveriges största folkrörelse.

Mångfald är bättre än enfald.

Lars-Erik Paulsson

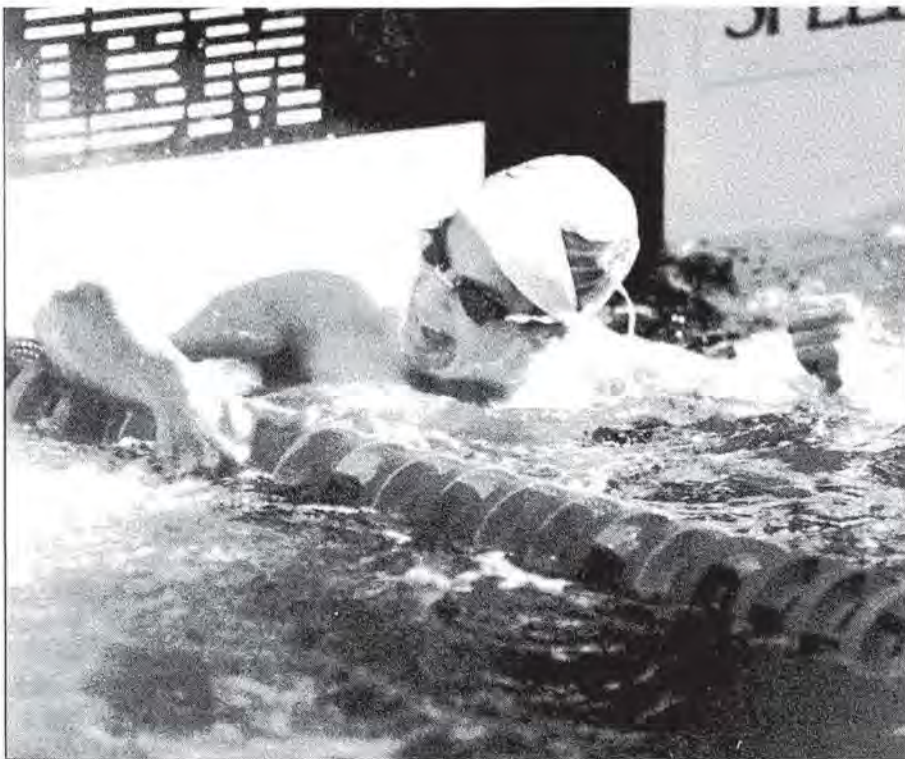
Världscupfoto: Tommy Nyhlén, Bildbyrån
Världscuptext: Tommy Lindell, Leif Carlsson,
 Ulrika Jardfelt, Lars-Åke Lindqvist

Världscupen

Full fart framåt för bakåtsträvorna



Två europarekordslagare: Rudi Dollmayer, t.v, SK Ran och svenska landslaget på 100 m rygg och Jani Sievinen, Nummela och finska landslaget på 400 m medley.



En jublande glad Rudi Dollmayer efter svenska rekordet på 50 m rygg.

Världsrekord, europarekord och svenska rekord blev facit när Världscupens grundserie avgjordes. Med början i Montreal, Kanada, 30/11 - 1/12 till avslutningen i Paris 1-2/2 via St Petersburg, Leicester, Malmö, Bonn och Milano gjorde många av de svenska simmarna strålande uppvisningar. Främst var det Rudi Dollmayer och Ulrika Jardfelt som övertygade med nya rekord. De är båda ryggsimmare och det var också där rekorden kom. Ett annat gammalt rekord föll också när Malin Nilsson vann 400 m fritt i Malmö. 13 svenska simmare kvalificerade sig för "FINA SWIMMING WORLD CUP SUPERFINAL" på Mallorca, 28/2-2/3. Världscupen är en mycket koncentrerad tävlingsform med två dagars tävling följt av en eller två dagars resa till nästa bassäng. Den europeiska delen började i ryska St Petersburg den 13-14 januari och 15 dagar senare simrades den sista deltävlingen i Paris. Simmarna hann inte uppleva så mycket mer än resor och bassäng. Några tog dock chansen att uppleva något mer.

Därför får de kommande sidornas världscupssvep karaktären av resereportage gjorda av Simsports utsända medarbetare.

1. Montreal, CAN, 30/11-1/12

Den första tävlingen i Montreal, Kanada, bjöd främst på kraftig förbistring när det gällde nationstillhörighet. Ingen var riktigt säker på om de tidigare sovjetiska simmarna skulle simma för OSS, Oberoende Staters Samväld, eller för Ukraina eller för vem som var vem. Till sist simmade de för Ukraina. Pavel Khnikin kunde när uppståndelsen lagt sig vinna 100 m fritt på 49.58. Av förstäliga och ekonomiska skäl var det mest kanadensiska simmare på plats. Tyskland hade dock skickat en stark trupp som var dominerande på damsidan. Från svensk sida deltog Anders Bengtsson, SK Triton. Han simmade bröstsim och blev åtta och nia på 100 m respektive 200 m.

2. St Petersburg, CIS, 13-14/1

Var det glest med deltagande nationer i Kanada så var det om möjligt ännu glesare i St Petersburg, Ryssland. Förkortningen CIS, (Engelsk förkortning för Commonwealth of Independent States), dominerade resultatlistan. Av de svenska simmarna lyckades Pär Gustafsson, 200 m rygg fyra med 2.02.65, och Gustaf Johansson, 200 m fjärlil fyra med 2.04.60, bäst. Här rapporten från den svenska truppens upplevelser.

**Tio små negerpojkar skulle
pröva rysk soppa
Åke Hansson och Anders Kroon
tordes inte
så var de bara åtta.**

Undertecknad tillsammans med Robert Johnsson fick förtroendet att leda "stommen mot Atlanta -96". Det skulle visa sig att Pär Gustafsson, Daniel Lönnberg, Gustaf Johansson, Martin Svensson, Patrik Isaksson, Zsolt Hegmegi och Jan Björk klarade skivan med glans. En stor eloge till alla simmarna för det goda humöret och tappra insatser i tävlingsbassängen. Utan att ljuga en enda centimeter vågar jag påstå att det svenska laget hade de klart sämsta förutsättningarna för att lyckas. Medan övriga nationer flög in till forna Leningrad kaskade vi runt i 30-35 timmar, beroende på hemort, på tåg, båt och åter tåg.



Linda Olofsson gjorde en fin serie i världscupen och fick därmed en plats i den utökade OS-satsningstruppen.

Om hotellet kan man skriva en hel bok men jag nöjer mig med att sammanfatta intrycken så här: "Fanns det element?, kattpiss i vestibulen, horor och svartabörshajar, -Rubel?, -Njet!, -Hard currency?, -Yes!, fallfärdigt, maten? fråga simmarna.

Efter en natts sömn tog vi bussen till simhallen. Nu skulle det visas att en svensk aldrig är slagen på förhand. Med statistik kan man göra mycket. Dock bör man dela upp sina "pers" på två nivåer, där det ena är otoppat/orakat och det andra följdaktligen toppat/rakat. Med den inställningen gjorde de aktiva bra resultat. Med undantag för Martin som till sitt försvar kan säga att han blev sjuk, (undernärd?).

Under de två tävlingsdagarna nådde de svenske 6 finaler där Pär Gustafsson och Gustaf Johansson placerade sig på varsin fjärdeplats på 200 m rygg respektive 200 m fjärlil. (Övriga resultat se resultatsidorna). Att resa till det stora landet i öster blir alltid ett minne för livet. Detta var tredje gången för min del men också den mest tragiska. Folket i St Petersburg har nog aldrig lidit så mycket sedan tyskarnas belägring under Andra världskriget. Ont om pengar, oändliga matköer, lite och torftig mat, enorm inflation, kaos och bitterhet. Trodde ni att Jeltsin & Co styrde och ställde? Glöm det! Maten finns men ligger i händerna på maffian. En maffia som får grabbarna i Palermo att likna snälla skolpojkar. Även klimatet som vi mäter i grader eller fahrenheit var kyligt. Vi nödsakades därför

att köpa upp, via "The black market", delar av den förr så starka Röda armén. Att pruta är ett nöje då både säljare och köpare tycker sig ha lurat den andre. Alla utom den ryska polisen och personalen på Silja Line "finnade" åt vår nya kostymering. Språkbegåvning och koll på penningmarknaden är ett måste för den som inte har guldbyxor. En enkel lunch på tågresan mot Helsingfors skulle i Ryssland ha kostat för oss alla cirka 30 kronor. Vad vi inte visste var att valutan vände med gränsen till Finland. Några av oss ville stanna tåget och tillkalla polis, Vi trodde på fullt allvar att vi blivit lurade upp över öronen. Efter mycket om och men betalade vi notan.

Alla resor har ett slut och denna mycket lärorika tripp avslutades på båten till Stockholm. Aldrig har väl finsk/svensk mat smakat så bra.

För att bli en "riktig" landslagssimmare krävs en invigning. Pär Gustafsson och Gustaf Johansson svarade för regin när de övriga stod i ramplyuset för var sin Karaoke.

Bejublande uppträdanden och styrkta bevis på skolkandet från musiklekionerna i skolan, blev resultatet.

- Tack skall ni ha grabbar. Ni är härliga.

Tommy Lindell

PS. Du som tycker att Sverige är dåligt på grund av det ena eller andra. Åk till Ryssland och kolla läget.



Den svenska truppen vid världscupen i Ryssland efter sina försök att förbättra den ryska ekonomin. Foto: Martin Svensson.

3. Leicester, GBR, 16-18 januari

En av sjukdom till sex simmare decimerad skara lämnade tillsammans med undertecknad samt Hans Chrunak den svenska vintern för att möta den "engelska våren". Ja, det som möjligen var annorlunda i England var att golfgreenerna var öppna för spel.

Världscupprogrammet skulle visserligen vara detsamma på samtliga platser men engelsmännen hade dock lyckats få ut programmet på två och en halv dag med långdistans första kvällen. Dessutom hade de placerat in en ungdomstävling som under finalpasset skulle varvas med världscupfinaler i A- och B-final.

Efter att förbundskapten Chrunak klargjort den "svenska inställningen" i frågan lades dock alla ungdomsgrenar sist i finalpassen. Leicester, en stad med cirka 500.000 invånare, tillhör ingen arkitektintresserad dröm. Fördelarna låg mer i att det var gångavstånd mellan hotell och simhall. Kall engelsk lunch erbjöds, smörgås mm, varför vissa världskända snabbmatkedjor drastiskt ökade sin omsättning.

Simmare från 16 nationer fanns på plats, så nu började det hela likna en världscup. Imponerande trupper från Kanada samt Nya Zeeland satte färg på tävlingen. Vi märkte också att 30 år inte är någon ålder på elitsatsande engelska simmartjejer som Sharon Davies, Lorraine Coombes m fl. Sharon Davies fick dessutom pris för bästa engelska resultat, 3:a på 200 m medley, på tjejsidan.

De svenska resultaten innebar att samtliga kvalificerade sig till A- eller B-finaler. Anders Holmertz toppade med vinster på 200 m och 400 m fritt. Det blev förresten dubbelt på 200 m genom Tommy Werner. 49.43 gav Tommy en 3:e plats på 100 m fritt.

A-finalplatser i övrigt av Helena Kälvehed på 100 m medley samt Ellenor Svensson på 100 m fjärl. Världscupcirkusen drog från Leicester direkt vidare till Malmö.

Leif Carlsson



Malmös Malin Nilsson var mycket glad efter svenska rekordet på 400 m fritt inför hemmapublik.

4. Malmö, SWE, 21-22/1

Världscupen i Malmö blev, precis som tidigare, en fest för de aktiva. Simmarna vet att de kommer i första hand. Simsport träffade världens främste ryggsimmare på kort bana, Kanadas Mark Tewksbury, på simhotellet kvällen före start och kunde svara ja på Marks fråga om att "Det blir väl samma fest som förra året?". Det blev det och för den festen svarade främst en annan ryggsimmare, malmösimmaren Rudi Dollmayer. Flera andra malmösimmare gav den stora publiken valuta för biljettpengarna. Efter sommarens mästartitel vid SM i Uppsala kvalificerade sig Rudi till EM där allt gick på tvären. När Rudi tittade på vad som gått snett ändrade han träning/toppning och satsade på att vara på topp igen vid det danska OS-kvalet i Greve, Sjaelland Open. I stället blev det start för SK Ran i världscupen i Malmö. Och vilken start sedan.

På 100 m rygg satte han svenskt rekord redan vid 50 m, 26.05, 5 hundradelar bättre än Niclas Håkanssons från förra årets världscup i Malmö. Rudis enorma startkick, gör att han är bra med redan från start.

Efter målgång var Rudi tvåa bakom Mark

Tewksbury, 53.59. Men det viktigaste var att Bengt Barons rekord från april 1981, 54.50, försvann ur rekordlistan för Rudis, 53.97. Ingen liten putsning.

- Det var skönt. Barons rekord har varit som ett spöke för mig. Jag har mentalt inte kunnat hantera hans gamla notering men nu har jag kommit över det motståndet, sade Rudi efteråt.

Det var också ett nytt och trevligt initiativ av arrangörerna att reprisera speaker Bosse Hulténs kommentarer från loppet när det blev dags för prisutdelning. Malmö hittar alltid på något nytt.

Av bara farten fortsatte Rudi andra dagen. På 50 m förbättrade han sitt ett dygn gamla rekord till 25.01, europarekord och seger.

- Jag hörde inte ens speakern när han meddelade mellantiden. Visserligen förstod jag efter försökstiden 27.27 att det skulle gå fort i finalen och jag hade mina funderingar på europarekord.

Rudi Dollmayer är född i Danmark och uppvuxen i Karlskoga. Efter stora framgångar i svenska bassänger under början av 1980-talet blev det USA och studier för den i år 26-årige ryggsimmaren. Han var på väg att ge upp allt vad simning

heter. Inget fungerade förrän han la om kosthållningen.

- På skolan blev det en massa snabbmat. När jag började äta rätt kände jag mig i bättre form och nu stämmer det mesta. Nu är drömmen en OS-final.

- Ja om jag får åka, säger Rudi.

- Han är givetvis en man för Barcelona. Sveriges Olympiska Kommitté kan självfallet inte missa Rudi efter denna härliga uppvisning. Han kan ta medalj i Barcelona, sa förbundskapten Hans Chrunak efter Rudis uppvisning.

Ett europarekord blev det också genom Finlands Jani Sievinen. 17-åringen vann 400 m medley på 4.11.69 och hade veckan innan gjort 4.11.86 i Kuopio, vilket var europarekord då.

Ett svenskt rekord blev det genom Malmös Malin Nilsson när hon vann 400 m fritt på 4.10.45, en förbättring av det personliga rekordet med 13.5 sekunder.

Herrarnas 100 m fritt blev en härlig fight mellan Tommy Werner och Anders Holmertz. De delade också segern genom att båda simma i mål på 49.12. Göran Titus var trea, 49.73, Fredrik Letzler, fyra,



Tommy Werner och Anders Holmertz delade som goda kamrater segern på 100 m fritt med 49.12 för båda.

50.02 och Joakim Holmqvist femma, 50.38. Snacka om bredd på toppen. På 200 m fritt svarade Anders Holmertz för uppvisning igen. Han vann på 1.44.95 efter 50.44 på första hundra. Det är bara 16 hundra delar från hans svenska rekord. Tommy Werner var tvåa, 1.45.89 och Christer Walin trea, 1.47.42. Bra bredd där också.

Louise Karlsson, vars start i Malmö var osäker på grund av en tidigare halsfluss,

tog det lugnt men vann ändå säkert sina paradgrenar 50 m fjärlil, 27.54 och 100 m medley, 1.02.63. Ulrika Jardfelt smög bakom de främsta med två tredjeplatser, 50 m rygg, 29.80 och 100 m rygg, 1.02.98. Redan då kände hon att något var på gång. 18-åringen är också en humörmänniska, liksom Rudi, och kanske är det detta som gör att de lyckas när allt stämmer inombords. Ulrika visade det i slutet av världscupen.

Det var mycket roligt som hände i malmöbassängen.

Nya Zeelands Danyon Loader inledde med att vinna 200 m fjärlil på 1.57.68. Han började simma för två och ett halvt år sedan. På första damgrenen, 200 m fritt, fick Malmös Anna-Lena Nilsson en perfekt start, mycket perfekt och hade redan i försöken förbättrat sitt personliga rekord med nästan fyra sekunder. Blott 14-åriga tyskan Franziska van Almsick såg ut att agera "hare", precis som i friidrottarnas löpningar. Hon stack iväg från start och hade 27.53 vid 50 m och 57.53 vid 100 m. Så kom Danmarks Mette Jacobsen och vann, 1.57.82. Damernas 200 m fjärlil blev också en härlig uppvisning. Japanskan Yoko Kando blev första dam under 2.10 i svenska vatten när hon vann på 2.08.56. Mette Jacobsen förbättrade det Nordiska rekordet, 2.10.11 och landsmaninnan Berit Puggard blev trea, 2.12.79. Bästa svenska blev Malin Strömberg med femte plats, 2.16.74.

Simmare från 20 nationer var med i Malmö. Med bra förutsättningar lyckades också de flesta mycket bra, särskilt från svenskt håll. Förbundskapten Chrunak var också nöjd med de svenska insatserna.

- Ja, de starkaste landslagskorten höll sig väl framme. Och det är hård konkurrens här. Det här var en mycket bra start på året, överraskande bra, summerade Hans Chrunak mitt i världscupens grundserie.



Japans Yoko Kando blev första kvinna som simmade under 2.10 i en svensk bassäng när hon vann 200 m fjärlil före Danmarks Mette Jacobsen och Berit Puggard.

En ursäkt till simningens "Gossen Rudi"

I början av 80-talet hörde vi talas om en jättetalang vid namn Rudi Dollmayer. Vi så kallade experter spådde honom en lysande framtid. Det gick emellertid åt fanders och rapporter nådde oss om Rudis äventyr och vi var alla överens om att Rudi var slut som artist. När jag tillträdde som förbundskapten fick jag ett telefonsamtal från Rudi där han bad mig om ekonomisk stöttning för han tänkte slå världsrekord. Jag svarade väl lite skeptiskt och ironiskt att slå du världsrekordet först så skall jag fixa pengarna sen.

Jag ångrar att jag inte tog mig mer tid att lära känna människan bakom orden. Jag hade då förstått att detta var en konstnär som kanske levte ut sitt bohemiska temperament och nu var beredd att skapa.

Så här i eftertankens kranka blekhet vill jag be Rudi om ursäkt för min klientrogenhet. Jag hoppas att Du när Dina mål och ställer mig i gratulanternas kö.

Lars-Eric Paulsson

Ett tuffare landslag med Speedo



SPEDDO MÅNDRAGSREKLAM AV UELLIVANSEN AB

SVENSKA SIMFÖRBUNDETS NYA SPONSOR

SPEEDO®


5. Bonn, GER, 25-26/1

Från Malmö drog cirkusen vidare till Bonn. Det var tionde året som Arena Meet, (den gamla tävlingen som fått världscupstatus), simrades och förmodligen för sista gången i Bonn. Kontraktet mellan Tyska Simförbundet och staden Bonn har gått ut och i samband med Sprint-EM i Gelsenkirchen berättade företrädare för tyska förbundet att Gelsenkirchen visat starkt intresse för att ta över världscupen i fortsättningen.

Det verkade stämna väl i Bonn också då tävlingen i år inte höll samma höga kvalitet som tidigare. Varken i eller bredvid bassängen.

Tyskan Simone Osygus dominerade korta frisimmet. Glädjande var att Linda Olofsson blev fyra på 50 m fritt med 25.89 men på dubbla distansen hade bästa svenskan, Eva Nyberg två sekunder fram till Osygus 54.66.

Malin Nilsson höll sig framme på 200 m fritt och blev femma med 2.01.68. Trion Manuela Stellmach, Mette Jacobsen och Simone Osygus var alla under två minuter.



Internationella Simförbundets, FINAs, Gunnar Werner var prisutdelare efter 100 m fjärl och delade ut pris till fr v Nya Zeelands Danyon Loader, började simma för två och ett halvt år sedan, Frankrikes Bruno Gutzeit, har simmat mycket länge och och Tysklands Bernd Zeruhn, som också kan simma fort.

Louise Karlsson var, (som vanligt), bäst av de svenska damerna med en andraplats på 50 m fjärl och på 100 m medley. Tävlingen i Bonn blev något av ett mellanspel för de svenska herrarna. Till och med Anders Holmertz verkade trött och sliten. På 200 m fritt fick han ge sig för tysken Christian Keller, 1.45.60 mot 1.45.20 och på 400 m fritt var han inte med i toppstriden. Göran Titus simmade i mål

på femte plats på 50 m fritt med 22.58. På 100 m fritt hade Göran 49.53 i försöken som femte bästa tid och Ander Holmertz 49.57, sjätte bästa tid. Båda kom bort i finalen som vanns av Mike Fibbens, 49.02. Norges Thomas Sopp har vuxit ut till en säker ryggswimmare med tredjeplatser på båda distanserna

6. Milano, ITA, 28-29/1

Urika Jardfelt hade känt sig för i Malmö och i Milano byggde hon vidare för att slå till i Paris. Här är hennes och de andra flickornas rapport från näst sista deltävlingen.

Resan gick bra och redan på lördagkvällen kom vi fram till lyxhotellet Agip. Rummen var stora med fjärrkontroll till det mesta; gardiner, radion på toa, lampor samt naturligtvis TV:n. Men den var tyvärr ur funktion. Hissarna var klart godkända och maten, ja vad kan man säga; MYCKET GOTT och bra efterrätter. Så hotellet får godkänt med plus.

Simhallen såg bättre ut på bilderna än i verkligheten. Det regnade kondens från taket. Startern var "tokig" och där fanns inga massörer, (utom en charmerande norrmann som hjälpte till lite ibland). Toaletterna var äckliga men i simhallen formligen myllrade det av våra fans, (vad är NKOTB), alla ungefär 1 m långa och vilda.

På söndagen åkte vi till jättestadion i Milano som tog kanske 100.000 personer. Idag var det bara 63.608 inklusive oss svenska simmare eftersom Milan skulle



Ängelholms Pär Gustafsson var en av de bästa svenskarna vid världscupen i St Petersburg.

spela fotboll mot bottenlaget Ascoli, 4-1. Efteråt köpte vi halsdukar med våra hjältars lagnamn på; MILAN. Det var mycket varierande priser och kvalitet men roligt att se något annat än hotell och simhall och flygplats.

Måndag var shoppardag, trodde vi, men alla affärerna var stängda på förmiddagen så vi såg Milanodomen och tog en fika. Sedan började tävlingarna med blandade resultat. Hur det gick framgår av resultatssidorna.

Annika, Anna, Ulrika, Malin och Magdalena

Som bäst blev det två femteplatser för Sverige genom Malin Strömberg på 100 m fjärl och Ulrika Jardfelt på 50 m rygg. Finlands Antti Kasvio vann 100 m fritt på 49.35 och Tommy Werner blev sexa med 50.23. Kasvio vann också 200 m fritt, 1.45.51, men Tommy Werners gamla paradgren verkar passa honom allt bättre. Han blev tvåa med 1.47.98.

7. Paris, 1-2/2

Den sista deltävlingen lossnade det på allvar för de svenska simmarna med flera rekord som följde. Anders Holmertz var med igen efter att ha stått över Milano. Han fick dock ge sig för Finlands Antti Kasvio. Kasvio hade 1.44.14 som etta på 200 m fritt. Anders blev trea med 1.46.21 och Tommy sjua med 1.48.99. På 100 m fritt var Mike Fibbens, Storbritannien, igång igen och vann på 48.48. Tommy blev trea på 48.77. Inte heller på 400 m ville det sig för Anders som dock redan var klar för Superfinalen på Mallorca. Kasvio tog en ny seger, 3.41.18 och Anders blev femma, 3.47.69.

Nej, rekorden och överraskningarna kom i stället från de svenska damerna. Ulrika Jardfelt, som varit en av de första utmanarna när gruppen föddes för några år sedan, har länge legat en bit bakom de etablerade ryggsimmarna. Ingen har riktigt tagit klivet fram från det att Johanna Larsson "försvann" från arenan 1989. Efter flera bra lopp i Malmö och Milano tog Ulrika nu sats och visade vad hon kan.

På 50 m tog hon en chans direkt från start och gav allt. Resultatet blev tredje plats och 29.65. Svenskt rekord och en förbättring av Linda Olofssons 29.76 från Sprint-EM i Gelsenkirchen. Framgången och urladdningen hindrade inte Ulrika att försöka igen. Nu på 100 m rygg. Efter en stark simning med bra vändningar blev hon femma och förbättrade Johanna Larssons rekord från Europacupen i Monaco 1987 med 44 hundradelar till 1.02.47.

Louise Karlsson hade problem med en axel och strök sig till finalerna på 50 m och 100 m bröst. Hon satsade i stället på 50 m fjärl där hon blev tvåa, 27.64, 25 hundradelar bakom Hong Qian, Malin



Ulrika Jardfelt

Strömberg trea, 28.15 och Anna Lindberg sexa, 28.38.

Malin blev trea också på 100 m fjärl, 1.01.59. Hon Qian vann igen, 1.00.67 och Anna Lindberg blev femma 1.02.20.

Louise Karlsson tog revansch på 100 m medley som hon vann på 1.02.49, ett styrkebesked inför några veckors träning och Superfinal.

Det blev tre världsrekord i grundseriens final i Paris. Anna Simcic, Nya Zeeland, presenterade sig redan i Leicester genom att vinna 100 m och 200 m rygg. Så höll hon sedan på via Malmö, där hon också vann 50 m, Bonn, Milano och Paris. I

Paris krönte hon sina fantastiska serier med världsrekord på 200 m, 2.07.11. Det var ett mer än nio år gammalt östtyskt rekord, Cornelia Sirch, 2.07.74, som rök. Så nu behöver inte det rekordet diskuteras. Peggy Hartung, Tyskland, vann 50 m bröst på 31.22, två hundradelar bättre än Silke Hörners världsrekord från 1986. Fransmannen Franck Esposito har länge simmat fort på 200 m fjärl. I Paris inför hemmapublik simmade han fortast och vann på 1.54.67. Världsrekordet förbättrades med 11 hundradelar och tysken Michael Gross fick flytta sig från den rekordlistan.

Så här upplevde Ulrika Jardfelt världscupen i Paris.

Paris flygplats var den häftigaste jag sett. Lika häftig var simhallen. Den såg ut som en järnvägsstation med glas i det välvda taket cirka 30 meter upp. Där fanns t o m duvor som flög fram och tillbaka under tävlingen. Bassängen var en femtia som var avdelad på mitten. Tävligen var lite avslagen på morgonen. De flesta hade simmat alla eller några av deltävlingarna innan och tiderna till final var inte särskilt strålande. Alla svenskar gick ganska lätt till final.

På kvällen visade det sig att bassängen var snabb. Redan i första gren, 200 m fjärl herrar, blev det världsrekord och

flera skulle det bli. Jag tror att det var fyra världsrekord sammanlagt och två svenska rekord, 50 m och 100 m rygg. Så stämningen var rätt hög. Tävligen flöt bra utan när "ryggsimspinnen", som man håller i vid ryggstart, lossnade i finalen på herrarnas 200 m rygg och de fick skruva och fixa ett tag. Men trots att det flöt bra och stämningen var hyfsat hög sa alla som jag pratade med att tävlingen i Malmö var den bästa av alla med sin inmarschmusik och strålkastare vid presentationen. Det måste jag hålla med om.

Ulrika Jardfelt

Sjaelland Open

Danskt OS-kval



Anna-Karin
Persson

I 3,2 miljoner liter vatten avgjordes Sjaelland Open som med tanke på året, 1992, också var danskt OS-kval. Som vanligt gick tävlingen i Greves 50 metersbassäng, ett par mil utanför Köpenhamn. Själva simhallen kan liknas vid en pyramid som skurits av på toppen. En fin anläggning.

Det var hög standard på tävlingen med deltagande från sju nationer; Danmark, Tyskland, Finland, Estland, Tjeckoslovakien, Ukraina och Sverige. Danska tävlingsledningen var speciellt glad över det stora deltagandet från svenska klubbar, representerade av Ängelholm, Södertälje, Poseidon, Malmö KK, Jönköping, Mölndal, Växjö med flera. Dessutom ett litet svenskt landslag med förbundskapten Hans Chrunak i spetsen. Nytt för i år var att tävlingen började på fredag eftermiddag, med direktfinaler på långdistans samt 200 m fritt och frisimslagkapperna över 4x100 m. På 200 m fritt vann Mölndals Christer Wallin på 1.52 efter att ha haft en spurtduell med Järfällas Fredrik Letzler. Danska Berit Puggard tog en överlägsen seger på damernas 200 m fritt. Malmös Björn Möller tog hem 400 m medley med en fin tid, 4.32, medan svenska damlandslaget kammade hem guld på 4x100 m fritt. Med en fullpackad simhall och stämningen på topp började lördagens finaler. Ett band med fem jazzmusiker stod för inmarschmusik och fanfarenerna vid prisutdelningen. Samtidigt som åtta simmare gick in för att simma gick tre medaljörer fram till prispallen, vilket gjorde att tävlingen flöt fint.

Mariestads Eva Nyberg kom på andra plats på 100 m fritt med 58.05 efter danska EM-medaljören Mette Jacobsen. På 50 m fritt försökte Franz Mortensen OS-kvala men det fattades någon tiondel. Samtidigt "touchade" Christer Wallin ut Joakim Holmqvist, Jönköping, från prispallen med en hundradel.

Fredrik Letzler tog ledningen från början på 100 m fritt och höll också ända in i mål. Han fick en mycket bra tid, 51.69.

100 m rygg vanns av Växjös Daniel Lönnberg på dryga 59 sekunder med Ängelholms Pär Gustafsson strax bakom sig. Helsingborgs duktiga flickjuniorer Anna Kideborn och Linda Strandberg vann 200 m bröst respektive 100 m rygg på fin-fina tider i juniorklassen.

Söndagens finaler inleddes med ett dansk rekord på 200 m rygg. Mette Jacobsen såg till att det förbättrades med några tiondelar till 2.17. Malmös Malin Nilsson simmade ifrån fältet på 400 m fritt och vann överlägset med 4.22.

Sven Hackman från Hamburg vann bekvämt 400 m fritt med 3.57 vilket han också fick prestationspriset för.

Denna tävling gav säkert mersmak för många och den höga standarden får säkert fler att träna mer.

Anna-Karin Persson

SNABBA TRYCK



DIANA
sport



FLY

- Billigast i Sverige.
- Bästa tryck i 1-, 2-, 3-, 4-färg osv.
- Leveranstid max 2 veckor.

Ring eller faxa din beställning till
PALESKI SPORT AB **ANIMA**
TRYCK & DESIGN AB
Tel 031-51 90 42, Fax 031-18 31 53

KLUBBADRÄKTER - T-SHIRT - OVERALLER - VÄSKOR - HANDDUKAR - mm.

En himla massa bra simning

Årets World Cup blev en succè!

Både för svensk simning och för World Cup som tävling betraktad.

Vissa arrangörer bör väl bytas ut och en bättre centralstyrning av Cupen måste också till för att World Cup skall nå de höjder den förtjänar.

Emellertid tror jag att simning äntligen funnit en form som tilltalar massmedia och som kan tillföra simning bra sponsorer, stort publikintresse och hög tävlingskvalitet.

Även i år fanns det bästa arrangemanget i Sverige.

Malmö är mycket bra på att skapa den där riktiga rysarstämningen kring basängen.

Aq-va-kul har ju också alla förutsättningar för sådana här tävlingar.

Gör Malmö tävlingen till "**världens bästa kortbanetävling**", en benämning som Bonn länge har haft om sig, men som man efter årets tävling definitivt inte längre förtjänar.

TOPPNINGEN ÄR DÖD, LÄNGE LEVE RESULTATET!

Vad skönt det var att få se så många svenskar, göra så många bra resultat i en serie.



Vad fantastiska simmarna från Nya Zeeland var. Topptider i alla 5 tävlingarna de deltog i under 2 veckor, med världsrekord på 200 rygg damer som topp i Paris.

Sverige fick Europarekord, 4 svenska rekord, dryga dussinett segrar och en himla massa simmare på prispallen. Äntligen har vi dödat myten om att man inte kan simma fort otoppad och orakad. Visst fanns det simmare som var toppade till World Cup, dom simmade också fort. Men det fanns många som simmade fort utan denna magiska simterm i bagaget. Visst är det roligare att gå till träningen efter en lyckad insats. Visst är det lättare att analysera och planera träningen när simmarna satsar på tävlingen och man får svar på sina frågor om kursen är rätt.

Vad är det som händer om man tävlar med rätt inställning?

- Man tränar på att koncentrera sig.
- Man tränar på att förbereda sig, värma upp, simma in osv.

Chrunaks krönika

- Man tränar på att starta och vända i tävlingsituation.
- Man tränar sin taktiska uppläggning.
- Man tränar på att tillsammans med sin tränare, analysera sitt resultat.
- Man tränar på att lyckas och misslyckas. Båda lika viktiga.
All denna kvalitetsträning går förlorad när man "lossat" loppet redan vid anmälan, p ga. inställningen "jag är nerkörd", vi har inte släppt något så jag är inte bra" osv.

Receptet är alltså följande:

Tävla bara om du tävlar med rätt tävlingsinställning.

Lär dig något av varje lopp.

Detta innefattar som sagt även misslyckande, men om du simmar dåligt pga fel inställning före loppet har du inte lärt dig någonting, utan bara kastat bort en dag i en simhall.

I USA säger man:

Go Fast or Go Home.

Under World Cup var det många som valde det första. Roligt, inspirerande "massmediaviktigt", "sponsorbefrämjande".

Roligast av allt är att vi har höjdarna kvar. World Cup Super Final och Super Finalernas Final, OS i Barcelona. Tack för en fin början på -92.

Hans Chrunak

OS-TRUPPEN STÖRRE

Efter EM i Aten i augusti 1991 nominerade förbundskapten Hans Chrunak en trupp på 12 simmare som en "OS-satsningsgrupp". Den truppen har efter världscupen utökats med sju simmare.

Dessa är: Joakim Holmqvist, brons på Sprint-EM på 50 m fritt, Rudi Dollmayer,

efter resultatet i världscupen, Fredrik Letzler, ett starkt kort på 4x200 m fritt, Louise Jöhncke, bra simningar i världscupen, Linda Olofsson, fyra på 50 m fritt på Sprint-EM, svenskt rekord och bra serie i världscupen, Ulrika Jardfelt med svenska rekord och ett starkt kort i et medleylag samt Anna-Karin Persson, enda alternativet till Louise Karlsson på 100 m bröst och stark på 200 m bröst. Allt enligt förbundskapten Chrunak.

Rapport från ett landslagsläger

Lund 18-19 januari 1992

27 hoppare hade samlats för att visa upp sig på sviktar och trampoliner och för att se om de blivit starkare. Dessutom hade vi föreläsning om kost och visade en teknikfilm av Ron O'Brien. Eftersom en del hoppare haft juluppehåll var det en blandad konfekt då det gällde skärpan i själva hoppningen. De flesta hade förbättrat sina styrke-

resultat, och handstående hade i gruppen som helhet blivit mycket bättre. Det är dock en bit kvar tills alla kan stå obehindrat på händer, vilket måste vara målet. Rapporter om läget utkommer till varje tränare. Några hoppare behöver förbättra styrketräningen på hemmaplan och lösa de uppgifter de fått.

För övrigt kan nämnas
- att seniorernas nästa stora tävling blir Rostock, Tyskland, i mars.

- att juniorer och ungdomsgrupp skall till Strasbourg, Frankrike, i början av maj.
- att Joakim Andersson har slutat dricka "grädde" och gått över till lättmjölk, (redan innan föreläsningen om kosten, påstår han).
- att John vill göra lumpen som målsättningschef och rapportexpert.

Sköt om er

Janne Nilsson

VARFÖR TRÄNINGSLÄGER I HEDEMORA DALARNA DALARNA



ISTÄLLET FÖR PRESENTER.

Skänk till Amnesty. PG 900072-0

• NYTT FRÅN HK •

Ny enmetersserie på inne-SM

På inne-SM i mars kommer enmeterstävlingarna att följa internationella regler.

För herrar betyder det att försökstävlingen går på sju olika hopp. Alla hoppgrupper måste användas. Tre hopp ur olika grupper har högsta sammanlagda svårighetsgrad 5,7. De fyra återstående hoppen ur olika grupper har obegränsad svårighetsgrad. Av dessa skall ett hopp vara ur grupp 1 eller 4, ett ur grupp 2 eller 3 och ett ur grupp 5.

De sex bästa hopparna från försökstävlingen går till final och gör där sex hopp med obegränsad svårighetsgrad ur fem olika hoppgrupper.

Damerna gör sex hopp i försökstävlingen och alla hoppgrupper måste användas. Svårighetsgraden på de tre första hoppen begränsas till 5,7; de tre återstående hoppen har obegränsad svårighetsgrad. Ett av dessa skall väljas ur hoppgrupp 1 eller 4, ett ur grupp 2 eller 3 och ett ur grupp 5. De sex bästa från försökstävlingen går till final. Där görs fem hopp med obegränsad svårighetsgrad ur fem olika hoppgrupper.

SM-kvältävlingar

Alla tävlingar med fem domare där minst två klubbar deltar räknas som SM-kvältävling under 1992.

Drygt 65.000 kronor skrapade Neptuns simhoppardomar ihop vid sin sponsorhoppning i januari. 28 deltagare skaffade över 30 sponsrande företag, förutom föräldrar, släkt och vänner. Pengarna skall gå till Rädde Barnens projekt för gatubarnen i Latinamerika, Neptuns hoppsektion och hopparnas egna konton i klubben.

Det var andra året i rad som Neptun anordnade sin sponsorhoppning i GIH-badet i Stockholm. En gråkall söndag i slutet av januari samlades alla neptunhopparna och deras påhejande anhöriga till en varm och positiv hopptävling i jämlikhetens tecken.

Ingen hets

I sponsorhoppningen tävlar alla hopparna tillsammans, pojkar och flickor i åldrarna 8 - 18 år på höjderna 1, 3 och 5 meter omväxlande. Alla hoppas sina tävlingsserier, men placeringarna räknas inte.

- Enda tävlingsinslaget är att försöka uppnå så hög poäng som möjligt, berättar Bengt Nordenbrand. Vi försöker undvika hetsen i den här tävlingen. Hopparna tävlar mot sig själva och det är inga krav på att man har skaffat sponsorer för att få delta. Men självklart är sponsringen en sporre - ju högre poäng desto mer pengar från sponsorer.

Hoppningen bedöms enligt vanliga regler och av erfarna domare. Bengt är noga med att påpeka att det inte fuskas med bedömningen. Hopparen har avtalat med sina sponsorer att de var och en betalar en viss summa pengar (1 kr, 2 kr, 5 kr osv) per poäng i hopparens slutresultat. Ett par hoppare lyckades samla ihop över 5.000 kronor vardera på sina poäng.

Ett nytt hopp

En nyhet i årets sponsorhoppning var "ett nytt hopp". Hopparen försöker sig på ett hopp som han aldrig tidigare har gjort på tävling. Klarar hopparen det på godkänt (5 poäng i snitt från domarna) vinner han bonus som sponsorer har satsat på det nya hoppet. Hur mycket som satsas är förstas valfritt. Sponsorer uppmannas att tänka på att det krävs en hel del mod för att visa upp ett nytt hopp första gången! Speciellt om man inte har hunnit träna så mycket på det. Frej Thulin visade t ex 1 1/2 framåt på 3 meter denna söndag.

Nytt rekord i sponsorhoppning

Ett hopp som han provade på för allra första gången onsdagen före. Det gick bra!

Modiga föräldrar

Om möjligt ännu modigare var de åtta tappra mammor och pappor som ställde upp i föräldratävlingen på 1 metersvikten. Under publikens jubel tävlade de på fothopp framåt, fothopp bakåt och grupperat huvudhopp framåt.

Snacka om nya hopp! Föräldrahoppningen var ett mycket uppskattat inslag, inte minst av deltagarna - trots ett magplask under tävlingens gång!

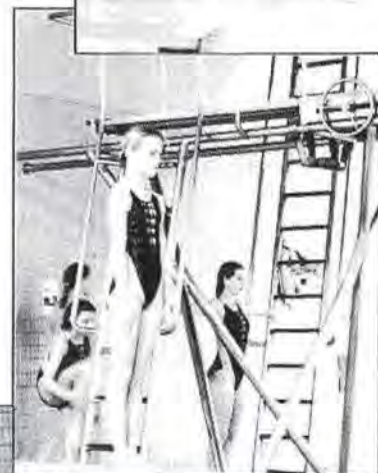
Sammanräkningen av intäkterna från denna söndags trivsamma tillställning visade att hopparna hade tillfört kassan 62.500 kronor och att lotteri- och kaffeförsäljningen gav omkring 3.000 kronor. Dessa pengar fördelas så att 30 procent går till några av Rädde Barnens projekt till stöd för gatubarnen i Latinamerika, 30 procent går till hoppsektionen i Neptun och 40 procent går till hopparens eget klubbkonto. De pengarna kan hopparen använda till sin medlemsavgift eller betala för att vara med på klubbens hoppläger.

Ylva Gullman

Fotnot

Neptun har ytterligare ett annorlunda arrangemang på gång. I mitten av februari ordnar hoppsektionen tillsammans med företaget Programator en "familjedag" i Eriksdalsbadet.

Programators anställda inbjuds att tillsammans med sina familjer se på simhoppssupervisning (det ryktas att Joakim Andersson skall ställa upp), prova på simhoppning själva, bada, fika och ha en aktiv och rolig dag. Programator satsar 10.000 kronor på detta arrangemang.



I väntan på tur efter Noa Fridman, Maria Meckback m.fl.

Lägerplats MJÖLBY



TRÄNINGSLÄGER

Mjölby Fritidsförvaltning erbjuder simklubbar ett mycket billigt alternativ för träningsläger i internatform med gångavstånd till goda träningsmöjligheter i tempererad 50 m- bassäng.

Helpension med logi i 2-bäddrum, frukost, lunch och middag samt kvällsmål, inkl. lokal- och anläggningskostnader från 240:-inkl.moms/ per person och dygn.

För bokning och förfrågningar skriv eller ring till MJÖLBY KOMMUN
Fritidskontoret 595 80 Mjölby Tel. 0142- 85 234

BOXHOLMS KOMMUN

SIMLÄGER I BOXHOLM

Boxholm ligger i södra Östergötland vid länsgränsen till Småland

Vi erbjuder Er förening

- * 25 meters simbassäng med 4 banor. Ni disponerar hela simhallen för Er själva.
- * Logi på hotell eller klassrum
- * Gångavstånd till aktiviteterna.

Närhet till märkta motionsstigar, styrketräningshall, bordtennis och sporthall.

Vi offererar ett paketpris på:

Frukost, lunch, middag, logi på hotell eller i klassrum, simhall, styrketräningshall och sporthall.

Välkommen med förfrågningar och bokningar till Lars Ståhlberg tel. 0142- 510 80.

TRÄNINGSLÄGER I SOMMAR!

VAR: RAN- Segervångsbadet i Malmö
50 m, 8 banor, minst 26° i vattnet

HOTEL: SCANDIC HOTEL
50 m från bassängen



PRIS: 380:-/ person, helpension inkl. moms

RESA: Flyg med SAS till rabatterat pris

KUL: Bangolf, golfbana,
1 1/2 timme från TIVOLI, BAKKEN, ZOO

BOKA: Tel. 040- 23 72 83

SAS

SCANDIC HOTEL
MALMÖ



Lindängsbadet 1992

LIMHAMNS SIMSÄLLSKAP

arrangerar träningsläger
på LINDÄNGSBADET
för 10:e året i följd.



Mat och logi kan vi arrangera enligt Era önskemål.

TRÄNING * Tillgång till 50x25m bassäng.
* Träning 2ggr/dag, även på 25m hållet om det skulle behövas.(Garanterat 3 banor).

LOGI * Sovsäcksförläggning på fritidsgård i närheten av centrum.
* Vandrarhem
* Hotell i olika prisklasser

MAT * I matväg kan vi erbjuda allt från självhushållning till lyxrestaurang.

ÖVRIGT * Möjlighet finns att hyra video.

Ring vårt kansli och berätta
Era önskemål.
Tel. 040-12 23 86.



LUDVIKA SYNCHRO

Sara i topp och nytt par på gång

Ludvikas egen tävling Synchro Open avgjordes första helgen i februari. De internationella inslagen svarade Oslo KK och Oslo II från Norge och Odense från Danmark för.

Som vanligt gällde speciella regler för tävlingen. De tävlande väljer själva vilka fyra figurer de skall tävla med. Svårighetsgraden på de utvalda figurerna avgör sedan i vilken klass man tävlar. Elitklassen, som har högst svårighetsgrad, har också ett extra inslag i sin solotävling. Samtliga kör ett kortprogram på en och en halv minut. Musiken har valts av arrangören och de tävlande får inte möjlighet att i förväg träna i vattnet till musik. Dessa tre lite ovanliga moment ger extra spänning åt tävlingen. I klass I visade Pernilla Gillberg och Renee



Andersson, SK Neptun, att Stockholm åter är på gång. I klass I solo fick Renee dock se sig omsimrad av Örebros Christine Porsander. Örebro har fina konstsimtraditioner men har jobbat lite i skymundan under några år. Jätteroligt att klubben är på frammarsch igen. Vi fick också förmånen att se premiären för ett nytt svenskt elitpar. Karin Lobenius,

numera Örebro och Nina Holpers, ärbåda välkända namn inom svenskt konstsim. Vid EM i Bonn 1989 simmade Nina par tillsammans med Eva Johnsson och i Aten 1991 simmade Karin par tillsammans med Anna Claesson.

Det är alltså inga "blåbär" som slagit sina påsar ihop. De simmade till musik ur Cabaret vilket visade sig passa båda alldeles utmärkt. Vi önskar lycka till vid deras första internationella test i början av mars.

I elit solo stod den stora fighten mellan Karin Lobenius och Ludvikas egen Sara Lindholm.

Första deltävlingen, figurerna, vann Sara överraskande. Hon har tydligen jobbat hårt på den här delen under sin vistelse i Kanadas ledande klubb, där bland andra Sylvie Riechette och tvillingarna Penny och Vicky Villagos tränar. I korta solot var det Karin som drog det längsta strått och tog hem specialpriset.

Inför sista avgörande solosimningen hade Sara ett litet övertag och hon släppte inte greppet. Det blev alltså Sara Lindholm som får sitt namn ingraverat i sockeln på det 4.5 kilo tunga Bergslagstrollet.

Den 10-årsjubilerande tävlingen var som vanligt exemplariskt arrangerad. Stort tack till en rutinerad arrangörsstab.

Eva Svensson

Konstsimmens Organisation

Eva Svensson är ordförande i Konstsimkommittén. Till sitt ansvarsområde har hon lagt det övergripande ansvaret, landslagsledning och internationella kontakter. Dessutom är hon ekonomiskt ansvarig inför Simförbundets styrelse. Hon har utsett följande att ingå i konstsimkommittén.

Åsa Ivarsson är sekreterare.

Eva Larsson har hand om nationella tävlingar, sammanställer Sum-regler och nationell tävlingskalender, är märkesansvarig och kontakt på tävlingsidan med regionsledarna.

Gunvor Claesson har samma ansvar och uppgifter när det gäller utbildning.

Britt Karlsson svarar för ekonomin

med budget och den ekonomiska uppföljningen.

Samtliga fem får deltaga i beslut. Adjungerande är Set Hjärpe med internationella frågor och regelfrågor som specialitet samt Inger Lindholm som håller i domarfrågor.

Under 1992 finns följande som regionsansvariga i konstsim:

Region 2+5: Tord Larsson, tävlingar och Eva Johnsson, utbildning

Region 3+4: Monica Åhlström, tävlingar och Elisabeth Andersson, utbildning

Region 6: Malin Engelin

Region 7+8: Annika Ahlin

(Se Simkalendern 1992 för adresser och tel.nr).

Tycker du mänskliga rättigheter är värt 45 öre om dagen?

Bli medlem i
Amnesty International
Box 27827
115 93 Stockholm
tel 08-670 6200

KIREN KIRRAR REKORD

Australiens Kiren Perkins har satt världsrekord på 1500 m fritt, kort bana, den 2 februari. Hans tid, 14.32.40 är 5,2 sekunder bättre än Vladimir Salnikovs från 1985. Tio minuter före start sa Perkins att han var i rekordform, något som visade sig stämma.

EJM I ANKARA

Europamästerskapen för juniorer skall simmas den 15-18 juli i Ankara, Turkiet, 1993.

SÖK SKÅNE

Simuniversitetet i Skåne vill ha ansökan senast 1 april. Ansökningsblanketter och upplysningar fås från Barbro Olsson, 042-116672 och Greg Conell, 040-122386, 111831.

TRÄNINGSLÄGER

Ale SK Alingsås SSK Amfitrite KK
Borlänge SS Eksjö SLS SK Elfsborg
Gnosjö SS Grums SS Hallsberg SS
Hellas SS Järfälla SS Karlskoga SF
Karlstad SS Kristinebergs SK
Kristinehamns SS Kungälv SS Köping SS
Lidköping GoSS Mariestad SS Mora SS
Mälardalens SS GKK Najaden
Nordmaling SS Rikspappersskolan S 02
S 77 SK 70 Skara SS Skövde SS
Solna SS Strömstad SF SK Sydsim
Tidaholm SS SK Triton Uddevalla SF
Varabygdens SS Väsby SS Västerviks SS
Åtvidaberg SK

Samtliga ovannämnda simklubbar reste med oss 1991! Vill Ni vara säkra på att hamna i gott sällskap? Res med OLKARESOR på träningsläger till:

- Danmark
- Holland
- Portugal
- Italien
- m fl. länder



Ring och beställ vår Idrottsresekatalog!
Tel. 031-80 55 60, fax 031-15 66 10

EJM I MARKARYD

De svenska EJM-simmarna drog iväg till Markaryd för årets första EJM-läger 10-12 januari. 22 simmare hade kommit till Rikspappersskolan för att träna under Bengt Eklöf, Pär Gabrielsson, Lars-Olof Hansson och juniorens förbundskapten Sven-Bertil Mattsson. Lägre avslutades med en tävling där Markaryds SS bjöd på bra motstånd. Tommy Werner och Göran Titus ställde också upp som inspiration och föredömen för de yngre.

Marie Ulfves och Jennie Johansson passade på att fylla år och de uppvaktades med musik av Rockband och andra trevligheter. Som tack fick de sjunga inför publik en hyllning till Roxette.

Lägre för EJM-simmarna vid Rikspappersskolan i Markaryd har blivit tradition. Lägre är mycket uppskattat och ger en bra möjlighet för simmarna att under några pass lära känna varandra. Det är alltid fest i Markaryd och så blev det också denna gång.

LOUISE NIA

Tennisens Stefan Edberg valdes till Sveriges främste idrottsman 1991 av medlemmarna i Svenska Sportjournalistförbundet. Han toppade med 103 röster och vann klart. På nionde plats kom simningens Louise Karlsson med 19 röster. GRATTIS.

HÅKAN KARLSSON I STORFORM I USA

Håkan Karlsson, Karlskrona SS, visade vid stortävlingen South East Conference i Tuscaloosa 7-9 februari, att han är en man för OS. På 100 m fritt noterades han för 50.37, lång bana. Det är den fjärde bästa tid en svensk noterat sedan man började med tidtagning. "Tiobäсталistan" ser ut så här:

1. Tommy Werner, Karlskrona SS, 49.60, 1990
2. Anders Holmertz, Motala SS, 49.94, 1990
3. Per Johansson, Borlänge SS, 50.02, 1988
4. Håkan Karlsson, Karlskrona SS, 50.37, 1992
5. Pelle Holmertz, SPIF, 50.66, 1983
6. Joakim Holmqvist, Jönköpings SS, 50.75, 1989
7. Thomas Lejdström, Västerås SS, 50.90, 1983
7. Göran Titus, Karlskrona SS, 50.90, 1991
9. Fredrik Letzler, Järfälla S, 51.05, 1990
10. Michael Söderlund, Karlskrona SS, 51.06, 1988

Berth Johansson



Lars Klingén

TEKNISKT MAGASIN OCH ORGAN FÖR WSCA, WORLD SWIMMING COACHES ASSOCIATION, SWEDEN.

Rapport från ASCA clinicen 1991 2-8 september.

Det blev några intensiva och intressanta dagar när jag fick bevista denna clinic i Chicago.

De inledande dagarna bestod av olika "skolor", vilket innebar att du som tränare i USA kunde gå på olika föreläsningar, samla på dig poäng och nå olika nivåer som tränare.

Den första jag deltog i var "Swimming all American program". Den innebar simskola från allra första början. Där fick man ett certifikat så du kunde starta en nybörjarträning och en verksamhet, som var stödd av den amerikanska tränarföreningen. Kursen var på 12 timmar.

Nästa "skola" som jag var på handlade om styrketräning. Det var en hel dag så den var grundlig. Den följes sedan upp på kvällen med en skola om motivation. Sedan, när själva clinicen började, så var det olika workshoops att lyssna på. Dessa var i mindre grupper varvade med föreläsningar i stor grupp. En sak som genomsyrade konferansen var att nu skulle USA bli ännu bättre, öst var på väg att falla.

Respekten för tränare som Peter Daland, Don Gambriel, James Cousillman med flera, var stor. När de hade ett anförande var det stående applåder.

Dessa tränare visade också en ödmjukhet genom att vara med och presentera föreläsare. Många unga duktiga tränare fick på detta sätt ett stöd. Exempelvis Mark Schubert var ofta med och ställde fina frågor till dessa tränare som sedan följdes upp så att alla förstod.

En för mig genomgående tråd var att uttrycket "Back to basic" genomsyrade mycket. Det var föreläsningar om grundläggande teknikträning med en hel del snack om skovling. Styrketräningen gick igenom från grunden. Don Gambriel höll föreläsning om sin syn på träning med lite återblick.

Den duktiga simmerskan Cynthia Woodhead höll ett tufft tal till de amerikanska tränarna. Det var mycket prat om att det finns inga genvägar utan det är mycket träning som gäller och på ett tufft sätt.

Här kommer sammandrag från en del föreläsningar.

Föredrag av Jürgen Tanneberg.

Tidigare ansvarig tränare för de östtyska damerna i tio år. Det var första gången han höll ett föredrag för amerikanska tränare.

- Men vi har setts på bassängkanten i många år då vi var förbjudna att prata med er.

Jürgen Tanneberg inledde med att beskriva den satsning man gjorde för ca 25 år sedan. Det första man då gjorde var att titta på USA och vad som hände där. James Counsilman's "Science of swimming" var som en bibel i början.

Det viktiga var också att planeringen och träningen byggde på ett samarbete mellan tränare - fysiolog - forskare. Det blev ett lagarbete gentemot simmaren. Ex vid all testning var det omedelbart en feedback. Högst en dag fick det ta innan resultaten var klara att använda.

HUR PLANERADE DDR

All planering byggde på 4 års intervaller/cykler. Det planerades alltså från ett Olympiskt Spel till nästa. Detta bröts vidare ned till års-cykler.

Vid planeringen bestämdes simmarens mål: en tid utifrån denna tid avgjorde man och bestämde hur mycket av följande områden eller kvaliteter man behövde träna.

1. Styrka
2. Uthållighet
3. Snabbhet
4. Erfarenhet i bassängen
5. Teknik

Detta innebar att vid kommande års planering sänktes tiden ett visst antal procent. Denna procentsats användes för att öka mängden och kvaliteten i träningen.

TRÄNINGÅRET

Träningsåret delades in i fyra perioder.

Ett exempel som Jürgen Tanneberg lämnade var perioden innan Söul 1988.

1. v 36-52; Uthållighet - styrka - grundträning
2. v 1-15; Uthållighet - styrka-tävlingsförbättrande träning
Perioden avslutades med en landskamp mot Sovjet.
3. v 16-25; Uthållighet - styrka - grundträning
Perioden avslutades med DDR-mästerskapen vilka var uttagning till kommande mästerskap
4. v 26-34; Var perioden fram till mästerskapet

En annan bild på träningen är denna med olika kvaliteter inlagda.

1. Uthållighet - styrka - grundträning
2. Kraft GA1-GA2-SA
3. Kraft GA1-GA2-SA WA
4. Kraft GA1 GA2 SA WA

Alla perioderna innehöll uthållighet styrka - grundträning i olika proportioner. Vad han betonade var att i period 3 var det mycket styrketräning. Period 4 var kvalitetsinriktad men en del av träningen var inriktad mot tröskeln 4 mmol. Det var också viktigt att lyfta tillbaka träningen till grund - uthållighet - styrka. Detta för att ha en bas och säkerhet att stå på hela tiden. Vidare analyserade Tanneberg perioden från uttagning till mästerskapet. Uttagning skedde bara vid det egna mästerskapet där det gällde att vinna. Programmet var det olympiska så att man kunde matcha simmare rätt. Simmare fick reda på dagen efter om han/hon var uttagen.

PLANERINGEN EFTER MÄSTERSKAPET

3 dagar hemma med vila
 5 dagar sammandragning där det tränades styrka och uthållighet på basnivå.
 5 dagar hemma igen vilket var mycket viktigt för de yngre flickorna, betonade Tanneberg.
 Sedan för man på höghöjds läger som beskrivs längre fram.
 Där var man ca 21-25 dagar. Det bröts med lite vila och resa. Sedan var det ca 18-19 dagar kvar till OS.

DOPING

De amerikanska tränarna tog chansen att fråga om doping. Jürgen Tanneberg ville inte medge detta, men förklarade att det var ett samspel mellan tränare - forskare - fysiolog och att man kanske inte alltid visste vad den ena eller andra gjorde. Utan ofta vid testerna fick man svaret att man låg bra till, eller du får öka någon av kvaliteterna.

Samtidigt menade han att man levde i ett så tufft samhälle och att idrottsframgångarna var den enda ljusglimten i detta, så han ville inte förstöra detta minne eller idrottsmannens prestation med att koppla allt till doping.

HÖGHÖJDSTRÄNING

Detta genomförde man tre gånger om året. DDR hade ett eget träningscenter i Mexico vilket gjorde det lättare att genomföra denna typ av träning.

Det ideala man hade kommit fram till var att stanna där uppe i 25 dagar enligt följande:

	1	1	1	1	1	
0	5	10	15	20	25	18-19 dagar till tävling
anpassning - hårdträning				1 lugnare träning +resa		
	3000 m test	1500	400	spec		
		800	200	50 test		
	tävling	200 ben	100 ben			
		test	test			

Träningen var upplagd efter cyclen 7 pass vila. 1 pass kunde varieras med 5 pass vila. Det berodde på vad testerna gav för resultat.

Dagsschemat såg ut på följande sätt:

8.00 - 9.00 styrka	16.00 - 18.00 simning
9.00 - 12.00 simning	19.30 - 21.00 simning
15.00 - 16.00 styrka	

Jürgen Tanneberg analyserade vidare erfarenheter från höghöjdsträningen vilket man hållit på med i 25 år. Ett schema fanns på de sista 10 åren dvs 1978-1988. Vidare beskrev han att man tog det lite lugnt med denna träning 1985. Det var en stor besvikelse för de östtyska simmarna att inte få simma i Los Angeles 1984. Det innebar motivationsproblem 1985. Tävla gick bra att göra 1 - 4 dagar efter höghöjdsträningen. Nio dagar efter var det allra sämst att tävla. De hade också den inställningen att sprinters borde resa tillbaka tidigare från träningen på höghöjd. Eftersom man var så långt hemifrån så var det viktigare med det praktiska än att alla reste samtidigt.

Det viktiga var analysen av att var och en av simmarna hade sin erfarenhet av träningen. Ett exempel var Uwe Dassler som var allergisk och hade problem med astma. Där var det alltid en avvägning om han skulle med eller inte. Det viktiga var att för att åka till höghöjdsträningen var han tvungen att vara helt fri från symptom av astma.

Han beskrev vidare att de tester man gjorde hela tiden styrdes träningen efter. Den varierades mest för männen. Damerna klarade hårdare träning och mer stress så det gick lättare för dem att hårdträna på den höga höjden, 1800 m, som anläggningen låg på.

Tilläggs kan att ihop med detta så hade varje klubbcentra i DDR ett rum där man kunde simulera höghöjd. Misstanken att det funnits en bassäng där föll på att det var svårt att konstruera en sådan anläggning. (Det lär finnas en sådan för träning av friddrott).

Under föreläsningens gång kom det fram olika detaljer. För att motivera simmarna så beskrev Tanneberg att allt gick ut på att vinna, helst ett OS-guld. Detta kunde vara värt 20.000 D-mark och en kryssning i Medelhavet. Idrottsmannen och tränarna levde ett materiellt mycket bättre liv än övriga befolkningen.

Föredrag av Cynthia Woodhead

Cynthia Woodhead har deltagit i två Olympiska Spel. Hon tog silvermedalj vid OS i Los Angeles på 200 frisim och slog ett amerikanskt rekord som står sig än idag. Nu arbetar hon som assistentränare på USC i damlaget.

"Sippy", som hon kallas för i USA inledde med att tacka för äran att komma dit och prata för sina gamla tränare. Det hon skulle prata om var den gamla goda tiden i

Amerikansk simning eller som hon uttryckte det.
 - Då det gällde en polyesteroverall och en T-shirt.
 Hon menade att det inte alls var samma attityd till träningen nu som då. Ett exempel var från sommarlägret då hon presenterade ett pass för en 8 års pojke som inte alls ville göra detta. Honom skulle jag aldrig vilja ha i mitt lag.
 En fråga hon alltid får är varför hennes

rekord håller än idag.

- Det är lustigt att man vill att jag ska berätta om hur man ska slå mina egna rekord. Men det svaret anser jag mig skyldig att ge amerikansk simning. Den enda hemligheten är att jag arbetade så hårt jag kunde. Så gjorde en annan stor simmare, Mary T Meagher.

- Vi träffas ännu och pratar om hur tuffa träningspass vi gjorde. Så jag är trött på frågan: "Varför mina rekord står sig ännu". Som sagt jag arbetade hårt och fick inget gratis.

- Det är dags att vi tränare börjar titta på oss själva, våra träningsmetoder och våra mål, istället för att klanka på simmarna och varför de inte simmar fortare än vad de gör. Jag kan bara beskriva vad jag gjorde i bassängen.

- Min simkarriär varade mellan 1975 - 1984. Jag började simma vid 8 års ålder och vid 11 började jag simma hela året. Allt detta gjorde jag av min egen fria vilja.

- Jag var en tävlingsmänniska vilket innebar att jag alltid utmanade de äldre och bättre simmarna i träningsgruppen. Min klubb var Riverside och det tog mig 1,5 år att ta mig upp till den högsta gruppen. Som senior simmade jag alla eftermiddagar men ej söndag. Eftersom jag var ung hade jag bara ett morgon pass.

- Det var förstådligt av min tränare annars hade jag varit där jämnt och troligen bränt ut mig. Så jag får vara lycklig över att ha haft en tränare som tänkte på min framtid.

- Seniorgruppen tränade 6-8.000 yards per pass. 1975 gjorde jag 2.22 på 200 frisim. 1976 kvalificerade jag mig till de olympiska uttagningarna genom att göra 2.05. Här började jag göra stora framsteg i bassängen. Men jag fick som sagt inte detta gratis utan fick jobba hårt för det. Mina tider hände inte bara.

- Träning var hela tiden planerad så att jag skulle göra vissa tider. Det innebar att jag var mycket samarbetsvillig. Jag gjorde vad tränaren bad mig att göra. Jag intalade mig att om jag gjorde dessa pass så skulle jag lyckas. Tränaren satsade mycket tid på att jag skulle utvecklas.

- Vi fick alltid en årsplan vad som väntade oss samt månadsplaner. Det var bra för då visste jag vad som väntade mig. Jag gillade det inte alltid men jag vände mig. För jag visste, att vi hade en tränare som planerade för oss. Efterhand som min träning utvecklades anpassades den till mina lopp. Min tränare pratade med mig efter passet en dag och sa att jag skulle bli en stor frissimmare en dag, och vi skulle göra en del extra träning. Snart kom den där extra träningen vilket innebar att jag skulle göra 3 hundra ringar på 1.05. Jag var inte alls sugen

på det men de gick bra de också då fortsatte vi på 60 sek. Det gick det bra också. Nästa steg var 55 sek och det klarade jag också. Då förstod jag att min tränare visste vad han talade om. Våra serier var mycket tuffa, 5x200 y på 1.49 i snitt. Detta stärkte mitt självförtroende så jag gjorde 1.44 på nästa tävling - En annan utmaning som kom var att vi hade hört att Mission Viejo skulle träna 20.000 yards per pass i 2 veckor. Vi gjorde detta och kände oss mycket stolta efter det.

USA körde ett distansläger sommaren 1991 där man gjorde 20.000 m per dag med perioder på fyra dagar plus en dag lugnare träning.

- Där var jag verkligen imponerad. Eftersom jag själv kom ihåg vilket självförtroende jag fick från den träningen. Detta hade jag användning för i hela min simkarriär genom att veta att jag alltid skulle klara av kommande träningspass. När jag simmade mot Barbara Kruse så visste jag att jag skulle slå henne. För det var lättare att komma från min distansbakgrund mot 200 m än att komma från 100 m.

VARFÖR MYCKET TRÄNING?

- Jag ifrågasätter de klubbar som förspråkar andra metoder, som att minska träningen och öka kvaliteten. Öka kvaliteten går jag med på men du måste ha en god grundbas att stå på. Jag hade alltid med distansträningen i bakgrunden även när jag sprinttränade. I River Side hade vi alltid ett distanspass på onsdag morgonen på 9.000 m. De övriga dagarna var träningen uppdelad på sprint respektive medley. Det var 2 pass i veckan som var sprint och dom var på 5.000 m.

"Sippy" kan inte tro att det kan vara någon mening med att träna 4.000 m per pass och hoppa upp ur poolen och tro att det är biljetten till framgång. Det låter för bra för att vara sant.

- Jag var på semester förra månaden. Jag öppnade en tidning för löpare. Där läste jag en artikel som upprörde mig. Det första jag såg var en artikel om att simmare tränar mer än vad de behöver. Det var en forskare som skrivit detta och det var en 25 veckors studie. Den beskrev att tränare och idrottsmän ofta tror att tävlingsresultatet är direkt beroende av hur mycket man har tränat och hur fel detta var. Det sorgliga är att många läser detta och tror att det är sant.

- Även en del tränare köper det här snacket men jag vet att många inte gör det och att vi pratade om detta innan. Jag vet att innan min tid tränade simmare en gång om dagen. Sedan kom de som tränade två gånger med

styrka därtill. Då var många imponerade, så vi behöver inte gå tillbaka dit igen.

- Jag vet hur intressant det är runt Biondi och Jaeger. Det är inte många som kan vinna 50 m och tjäna pengar på detta. Detta måste väl ni tränare förstå. Jag tror att dessa race skapar ett fint sug runt våra sport. Men det innebär inte att vi allihop måste bli inblandade i 50 m sprintträning. Jag tycker inte alls om att se en åldersklass-tränare matcha sin simmare mot 50 m. Det gör mig ledsen att det kanske är ännu en Janet Evans i någon pool tränande för 50 m. Om ni ser tillbaka bara lite grand så kommer ni ihåg att många gamla simmare, även sprinters spenderade mycket tid i bassängen.

Så räknar hon upp simmare som Jill Sterkel, Tracy Caulkins, Rowdy Gaines och Mary T Magher.

- Alla tränade med mycket arbete under hela sin karriär. Jag kommer även ihåg Steven Lundqvist fast han själv inte kommer ihåg det så såg jag honom göra 13.000 m i ett träningspass i Colorado.

- Dessa träningspass stärkte oss genom hela vår simkarriär. Simning tar mycket tid och arbete och det är inte alltid roligt, men jag tycker ändå att ni måste ge era simmare tillfället och möjligheten att träna. Så innan du anammar den korta vägen så tänk på att du har en hel pool full med simmare vars karriär du är ansvarig för. Gör ni mindre yards för att ni verkligen tror på det?

- Eller är det för att passa in i det personliga schemat?

- Tänk på att du begränsar dina simmare möjligheter att simma vissa lopp. Tänk om dom går vidare till college och simmar div i programmet. Det är inte många skolor som simmar med lite volym och hög intensitet. Vi är alla här som tränare ansvariga för amerikansk simning. Jag tycker inte allt är så dåligt men tror att det kan bli bättre. Och det finns tydligen fler människor som tror samma sak annars hade jag inte blivit tillfrågad att vara här idag.

- Det viktiga som åldersklass-tränare är att ha roligt men också att det behövs mycket arbete och att det gör ont att göra ett race. Till detta kommer att när dina simmare blir äldre så kommer den högre intensiteten in i träningen. Men glöm inte bort den bas du skapat med uthållighetsträning. Du måste också vara väl organiserad och ha en årsplan. Detta gör livet mycket enklare för dig och jag lovar dig att simmarna kommer att få mer förtroende för ditt program, samt att du alltid kommer till träningen med ett färdigt pass. Ge dina simmare pass och arbete de kan vara stolta över. Passet kommer att ge simmaren självförtroende. Samt att du måste utmana dina simmare.

Det är ert ansvar att de kommer att nå de tider och mål de har satt upp.

- Det är allt jag har att säga. Jag har känslan av att det kanske inte var ett positivt tal. Men jag tror att det är något som måste bli sagt offentligt. Det verkar som om vi sitter runt bassängen och diskuterar problemen i Amerikas simning. När problemet är precis här. Jag tror att ni alla kan lösa det och att vi alla behöver gå tillbaka till hårt arbete.

- Tack för att få vara här. Sedan kom en jätteapplåd.

Från styrelsen WSCA-Sweden.

Nu är vi 35 betalande medlemmar. Fler skall vi bli. Målsättningen är att nå 100 till årsskiftet. Av medlemsavgiften 250 kr skickar vi 30 dollar till huvudföreningen i USA. Resten går till att bygga upp ett litet kapital för framtida behov.

Det stora målet är WSCA:s internationella tränarkonferens på Hawaii i maj 1993.

Vi jobbar på att arrangera en resa för våra medlemmar. Tanken är också att bereda möjlighet för familjemedlemmar att följa med. Sätt ingång och spara!

Styrelsen består av: Lars-Erik Paulsson, Bo Westergren, Ingemar

Söderhult, Åke Hansson och Ole Tortsensson. Vi jobbar på att forma föreningens syften, översätta material från USA och samla idéer för verksamheten. Har du synpunkter idéer eller frågor är du välkommen att kontakta någon av oss.

Hjälp till att värva medlemmar. Varje klubb i landet skall vara representerad i föreningen tycker vi.

Vi skall försöka återkomma med lite information i varje nummer av Simsport. Läs den. Du som är medlem i WSCA-Sweden har 50 kr rabatt på prenumerationsavgiften. Vi ses på JSM.

Lars-Erik Paulsson

WORLD SWIMMING COACHES ASSOCIATION SWEDEN

Arbetet med att bilda en svensk avdelning av världstränarföreningen WSCA, började hösten 1991.

I slutet av förra året tog planerna fastare form och huvudstyrelsen i USA godkände också den svenska lösningen. Ordförande i den svenska avdelningen är Lars-Erik Paulsson. Han är också medlem av styrelsen i WSCA. Här följer en intervju gjord med ordföranden i WSCA Sweden, Lars-Erik Paulsson, efter de första månaderna med WASCA Sweden.



Lars-Erik Paulsson, ordförande i WSCA Sweden. Foto: Lennart Månsson.

Simsport: - Hur många medlemmar har WSCA Sweden nu?

L-E Paulsson: - Glädjande nog kan vi räkna in 35 medlemmar som har betalt medlemsavgiften för 1992.

Simsport: - Vilka är det som gått med i föreningen?

L-E Paulsson: - Det är den nya generationen tränare som tydligen förstått att internationella kontakter är viktiga.

Simsport: - Vad tror du det beror på att de etablerade tränarna med landslagsmeriter inte gått med?

L-E Paulsson: - De kanske anser att de inte behöver vidga sina vyer men de kommer säkert med så småningom när de ser vilka intressanta arrangemang vi har framför oss.

Simsport: - Vad då till exempel?

L-E Paulsson: - Vårt stora mål är att bereda så många svenska tränare som möjligt en chans att delta i den stora världstränarkonferensen som WSCA arrangerar på Hawaii i maj 1993. Vi är själva redan igång med förberedelserna.

Simsport: - Vad vill ni göra mer?

L-E Paulsson: - Vi vill främja kontakterna mellan tränare runt om i världen för att på så sätt utveckla vår idrott. I Sverige kommer vi att ordna träffar och clinics och delta i debatten.

Simsport: - Hur ser du på tränarföreningens roll?

L-E Paulsson: - Den är ett viktigt instrument för att höja statusen på yrket, för att vara simtränare är ett yrke, och förståelsen för simsport och göra god PR för simning. Vi är ingen fackförening.

Simsport: - Vad är ni då?

L-E Paulsson: - En kunskapsresurs för svensk och internationell simning.

クラブ東京 平成3年2月

Simsport i Japan

Av Glen Christiansen

SIMNING är Japans tredje mest populära sport efter golf och tennis. Baseball är dock nog den sport som utövas av flest ungdomar, men detta beror mycket på tradition och tvång. De flesta föräldrar drömmer om att deras barn skall bli professionella basballspelare och tjäna fantasisummor och figurera i TV och tidningar varje dag.

Därför börjar barnen drillas tidigt, i 5-6 årsåldern, med långa träningspass som kan liknas vid dagens olympiska simmare, med andra ord 4-5 timmar om dagen.

Simning är mycket populärt bland japanerna även om det inte märks direkt på japanernas prestationer, i modern tid, vid de Olympiska Spelen. De ligger väl ungefär jämsides med Sverige.

Japansk ungdomssimning är däremot oerhört stark och det är få länder i världen som kan mäta sig med dem. Barnen börjar drillas redan i 2-3 årsåldern och deltar även i tävlingar fastän dessa kallas då festivaler. De simmar grenar som 25 m frisimsbenspark med platta och liknande. Allt under föräldrarnas hysteriska skrik och videofilmade.

När barnen når 8-9 årsåldern simmar de flesta med en teknik som kan avundas av den mest kräsne simfantast. De tränar 5-6 dagar i veckan, ibland 2 pass per dag och målet är Junior Olympics vilket motsvara Sveriges Sum-Sim och JSM. Men utslagningen och naturligtvis kvaltiderna är mycket hård och har de inte nått Junior Olympicsnivån vid 11-12 årsåldern är loppet nästan kört. När de japanska ungarna är 11 år börjar nämligen "cram-school" vilket innebär att de efter den ordinarie skoldagens slut, 8-16, måste gå till ytterligare en skola för att fortsätta



Glen Christiansen med en del av sina juniorsimmare i den egna bassängen vid Mainichi Sports, Tokyo.

plugga 3-4 timmar, 3-4 gånger i veckan. Allt detta för att försäkra sig om att komma in i den rätta high-schoolen, det rätta universitetet och vidare bli rekryterad av det rätta företaget. Därför slutar de flesta ungdomar att simma innan de ens nått puberteten.

Men det börjar ske en förändring i attityder bland dagens tonåringar. De vill inte längre följa i föräldrarnas traditionella fotspår. Detta kan inverka positivt på idrotten i Japan, men kanske få motsat verkan för dess ekonomi. För de japanska simskolorna och klubbarna är mycket duktiga och professionella i att lära ut simning och kan de få barnen att fortsätta att simma efter tonåren kan Japan återigen bli en stormakt i simning.

PS.

Ann och jag, (Ann är svenska rekordhållaren då med Linder i efternamn och Sveriges bästa simmerska i början av 1980-talet från 200 m fritt och uppåt. Gift med Glen sedan flera år, red. anm.), har här i vår klubb försökt kombinera det bästa av svenskt och japanskt tänkande vilket ledde till en del protester i början. Vi var inte tillräckligt hårda tyckte en del ambitiösa mammor. Men när resultaten började komma efter 1-2 år så blev även de mest negativa föräldrarna våra trognaste supportrar.

Vi vet dock att det enda som räknas i denna hårda värld av konkurrens är resultat. Vi försöker se till så att simmarna har så roligt som möjligt under tiden vi strävar efter att nå dessa mål.

De som når ända fram blir starka idrottsmän/kvinnor. De som inte når riktigt ända fram har ändå fått en god fysik och ett positivt minne att ta med sig ut i livet.

• JAPANS JUNIOR OLYMPICS KVALTIDER 1992 •

		10 år o y		11-12 år		13-14 år		15-18 år	
		Po	Fi	Po	Fi	Po	Fi	Po	Fi
Frisim	50	30.7	31.1	27.5	29.0	26.0	28.3	24.9	27.9
	100			1.00.3	1.03.0	56.5	1.00.9	54.2	1.00.1
	200			2.11.6	2.15.7	2.02.0	2.11.4	1.58.1	2.08.8
	400					4.19.1	4.36.0	4.10.2	4.31.7
	800						9.26.8		9.16.6
	1500					17.16.1		16.37.1	
Ryggsim	50	35.6	35.9	31.8	32.9				
	100			1.09.0	1.11.2	1.03.7	1.08.3	1.00.9	1.07.6
	200					2.18.2	2.27.0	2.12.5	2.24.0
Bröstsims	50	39.4	40.4	34.8	36.7				
	100			1.15.2	1.19.8	1.10.3	1.17.2	1.07.3	1.16.4
	200					2.31.4	2.44.5	2.24.9	2.44.2
Fjärilsim	50	33.7	33.7	30.1	31.3				
	100			1.06.9	1.09.3	1.01.9	1.07.3	58.5	1.06.2
	200					2.15.6	2.26.1	2.07.3	2.23.3
Medley	200	2.44.1	2.45.8	2.28.7	2.33.0	2.19.2	2.28.5	2.13.4	2.28.1
	400					4.57.8	5.13.8	4.43.0	5.09.2



REGION VÄST SATSAR

Det nybildade tränarrådet i region Väst har tagit initiativet till regional tränings-samverkan mellan Halland - Göteborg - Västergötland - Bohuslän-Dal. Ett första gemensamt läger hölls i Borås 10 - 12 januari för JSM-simmare och seniorer som minst klarat JSM-kvaltider. 32 simmare hade mött upp under ledning av Jens Johansson, Kristineberg, Peter Pettersson, Laxen samt Benny Åberg och Leif Carlsson, båda Skäret.

Fem pass kördes under de tre dagarna. Ett av passen kompletterades med "gymping". Simmarna delades in i tre grupper; frisim, distans samt simsätt. Konkurrenten gav träning på mycket hög nivå. Totalt avverkades 30-35.000 meter. För att kunna genomföra läger av den här typen utan allt för höga kostnader valde vi enklast möjliga inkvartering - luftmadrass/sovsäck. Maten prioriterades. Rikligt med mat - vällagad - är en förutsättning för ett lyckat läger och för att få ut mesta möjliga av träningen.

En snabb utvärdering gav som resultat att läger av denna typ är mycket uppskattade. Fler läger kommer att genomföras i regional regi. Närmast följde ett i Trollhättan i slutet av februari.

Skall regionen kunna hävda sig mot Skåne, Stockholm med flera, krävs en målmedveten satsning. Regionen innehåller ett 50-tal klubbar, de flesta små, från Laholm i söder till Ämål i norr med cirka 40 mil mellan ytterligheterna. Klubbarna har oftast några få SM/JSM-simmare varför konkurrensen på hemmaplan inte alltid är den bästa. Regional tränings-samverkan är därför ett sätt att stimulera och förbättra simningen inom regionen, inte bara under själva lägren, utan även genom de impulser som förs tillbaka till hemmaklubbarna - av deltagarna. Slutligen några ord till er aktiva: Lycka till i er satsning mot JSM/SM. Nästa gång hoppas vi att även Göteborg deltar.

Leif Carlsson

Seriesim - direkt i TV

TV-sända aktiviteter kan faktiskt bli en möjlighet framöver. Tillsammans med andra föreningar i söderförorterna har SK Neptun inbjudits att ingå i en mediagrupp, "TV-Söderort", som söker sändningsrättigheter i kabelkanalen StjärnTVnätet, som via sitt "Stjärnkanalen" upplåter torsdagkvällar till "TV-Söderort".

SK Neptun bevakar dessa aktiviteter med förhoppning att kunna sprida simintresse och atmosfären kring tävlingarna direkt in i hemmen. StjärnTVnätet, som är ett kommunalt bolag har en relativt stor täckning i Söderförorterna i Stockholm. Cirka 40000 hushåll är anslutna med upp emot 100000 möjliga tittare.

Syftet med kanalen är att underhålla, engagera, informera och aktivera de boende inom sändningsområdet. Meningen är att programutbudet skall produceras

av medlemsföreningarna i "TV-Söderort". Nyligen har regeringen fattat ett beslut att tillåta reklam i kabelkanalerna vilket gör det möjligt att söka sponsorer.

Sändningarna kommer att börja 5 mars. Man hoppas då ha med ett inslag från Seriesim i div 1 från 9 februari från Farstahallen. Senare hoppas man kunda sända delar av Juliaden.

Den som är intresserad och vill veta mer kan kontakta Åke Lindström, SK Neptun, 08-941885.

Norr- köpings

Norrköpings KK var under jullovet på träningsläger i Los Angeles och på Hawaii tillsammans med delar av Linköpings ASS. Här följer en allmänt hållen reseskildring författad av Henric Cleverdahl, Los Angeles och Ellenor Svensson och Helena Kälvehed, Hawaii.

Det var ett stort gäng som gav sig iväg efter julhelgen. Totalt var vi 32 personer med LASSarna inräknade. Målet var Los Angeles i USA och Honolulu på Hawaii för ett kombinerat tränings- och nöjesläger. Den första veckan var vi i L.A. och fick då träna i OS-bassängen från 1984. Det är en fin anläggning som numera är hemmaarena för simmarna från University of Southern California. Bra träningsförhållanden gjorde att det blev högkvalitativ träning på lång bana som vi säkert har nytta av den kommande säsongen.

Mellan passen var det plats för nöjen och har man rest så här långt gäller det att hinna med så mycket som möjligt hur stressigt det än blir.

Det gångna året räknades ut och det nya året smälldes in med fyrverkerier på Disneyland. Där hade vi sällskap med Michael Jackson och 150000 andra firande människor. Vi klämde in en regnig men rolig dag på Sea World. Dessutom hann vi med en sväng ner till Mexico.

Höjdpunkten i L.A. tyckte i alla fall jag var besöket på Universal Studios. Där såg vi ett flertal festliga shower med djurskådisar, stuntmen och annat. Man fick också följa med på en rundtur genom flera "Fasadstäder" där många kända filmer spelats in.

Innan vi åkte vidare till Hawaii hann vi med en sväng genom Hollywood och Beverly Hills på kända gator som Hollywood Boulevard och Rodeo Drive. Givetvis hann vi också med ett antal stora köpcentra.

Henric Cleverdahl

äventyr i L.A. och på Hawaii



Den 4 januari var det så äntligen dags. Vi lämnade ett regnigt och blåsigt Californien och efter 5 timmars flygning landade vi på Hawaii, (Honolulu). På flygplatsen möttes vi av vår käcka reseledare. Hon stod och ropade ALOOHA och hängde sedan på oss var sin orkidékrans.

Vi hade nu 6 härliga dagar framför oss och den första avverkades naturligtvis på stranden. Alla ville vi ju få lite färg på våra blekfeta kroppar.

Träningen fördrevs på Oahu Club, en privatägd japansk anläggning i vilken förre storsimmaren Glen Christiansen är delägare.

Med tanke på att vi skulle hinna se oss omkring lite på ön så simmade vi varannan dag ett respektive två träningspass.

Att snorkla i Hanauma Bay var en fantastisk upplevelse. Där simmade vi omkring som små guppies i ett jättelikt akvarium. Undervattenskameran som vi hade med oss fångade upp både sköldpaddor, bläckfiskar och naturligtvis alla fäggglada fiskar som fanns. De riktigt vågade av oss testade något som kallas "the Toilet Bowl". Detta innebär att man dyker ner i ett litet hål i berget där havet slår upp sina vågor. Förhoppningsvis kommer man sedan ut och upp till ytan 4-5 meter längre bort ... Dagen vi tillbringade på Makapuli Beach blev väldigt uppskattad. Där var det nämligen bodysurfing som gällde. Lycklig var ju den som hade bikinin i behåll när det blev dags att åka hem.

En tidig morgon stack de riktigt stora grabbarna och tränarna iväg för att fiska haj. Jo, jo, tänkte ju vi andra. Gör ni det så ligger vi hemma och sover ut.

På flera meters håll kunde man sedan se P-A Blomqvists, (NKK:s tränare red.anm.) bländande leende. Han hade lyckats. Han hade fått något på kroken och inte vad som helst utan en hundra kilos svärdfisk. Det var den största som fångats i år och alltså årsbästa. Nämnas skall kanske att det endast gått 7 dagar på det nya året. Videokameran var med även på fisketuren och det var ju tur det för Beppo, (Björn Pettersson, tränare i LASS, red.anm.), alltså. Trots att han var med på båten fick han aldrig chansen att se fångsten. Det blev liksom ett litet bottennapp för honom. Han hängde mest över relingen och inspekterade något annat.

Ett intressant inslag var Pearl Harbour men lite tråkigt var det att vi inte såg så mycket när vi åkte ut för att titta på det

sjunkna skeppet Arizona.

Sista kvällen tillbringade vi på en Polynesisisk afton, till alla grabbars förtjusning. Där fanns små söta Hula-Hulaflickor som dansade omkring iklädda små bastkjolar och blomsterkransar. Detta varvades förstås med annan underhållning allt medan vi avnjöt en fantastisk middag.

De timmar som var kvar innan det var dags att lyfta från Hawaii tillbringades på olika sätt. Vissa sov, andra shoppade och några, som Håkan Hertzman, var på stranden för att bättra på solbrännan. Från Hawaii flög vi tillbaka till L.A. där vi tillbringade de två sista dagarna. Vi som hade lite pengar kvar såg naturligtvis till att bli av med dessa.

Det sista vi hörde innan vi somnade på hemresan var P-A Blomqvists oroliga röst när han letade efter videofilmen där han hade beviset på sin jättefisk.

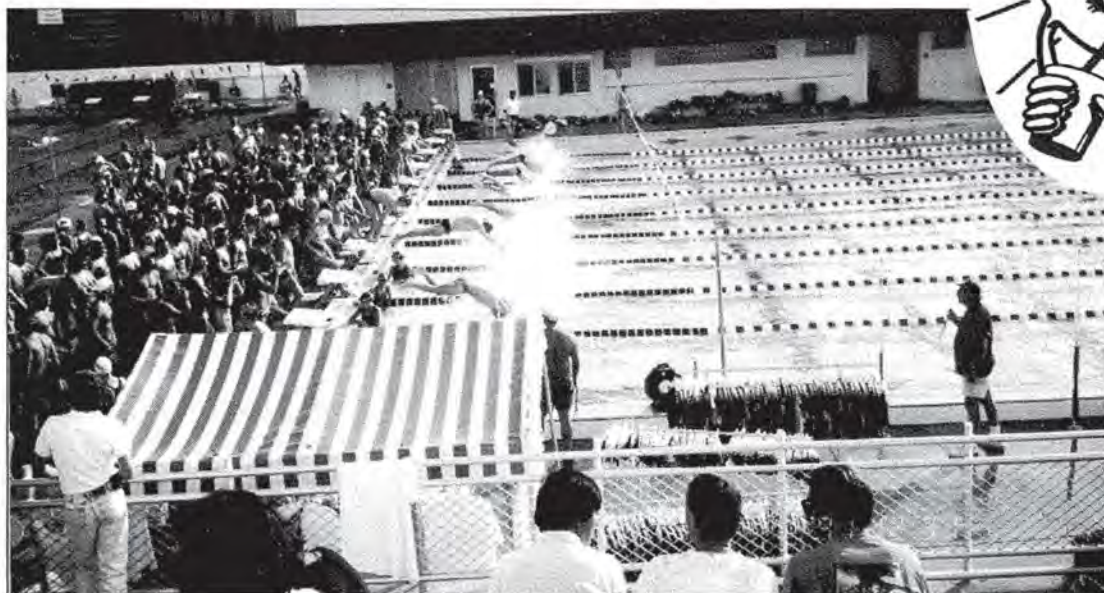
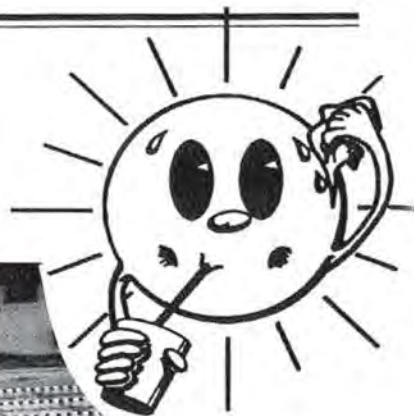
Helena Kälvehed. Ellenor Svensson

Tack Glen!

Att göra ett sådant här stort läger på en såpass avlägsen plats som Hawaii går inte utan bra kontakter på platsen. Glen Christiansen, som är delvis ansvarig för den fantastiska anläggning på Hawaii där vi tränade, ställde upp på alla sätt. Utan hans medverkan hade inte detta läger blivit så bra som det blev. Vi hade enorm hjälp av Glen, både med träning och med alla tips på vad som är bäst att göra för den som vill turista. Tack Glen för ett mycket fint läger.

P-A Blomqvist/NKK

Stockholm i Florida



Stockholms Simförbunds första simkulturella utbyte inträffade under jullovet 1991-1992. 27 simmare och fyra ledare var då gäster hos International Swimming Hall of Fame i Fort Lauderdale, Florida.

Simmarna var juniorsimmare på landslagsnivå och de bodde hos amerikanska simmarfamiljer där de fick en fin inblick i amerikanskt vardagsliv, förutom träning och tävling i den utomordentligt fina anläggningen. I augusti 1992 i samband med "Stockholm Water Festival", hoppas Stockholms Simförbund kunna ta emot sina nya amerikanska vänner.

Din Badmössa med eget namn!

Vi trycker i svart på valfri badmössa

Ja tack, skicka mig 3 badmössor i färgerna

1) 2) 3)

med namnet

Pris 120:- + postförskottsavg. Fraktfritt vid förskottsbetalning. Lev. tid ca 5 veckor.

Skicka mig Swim Shop katalogen

Skicka mig Baby och Småbarnssimnings katalogen

Namn:

Adress:

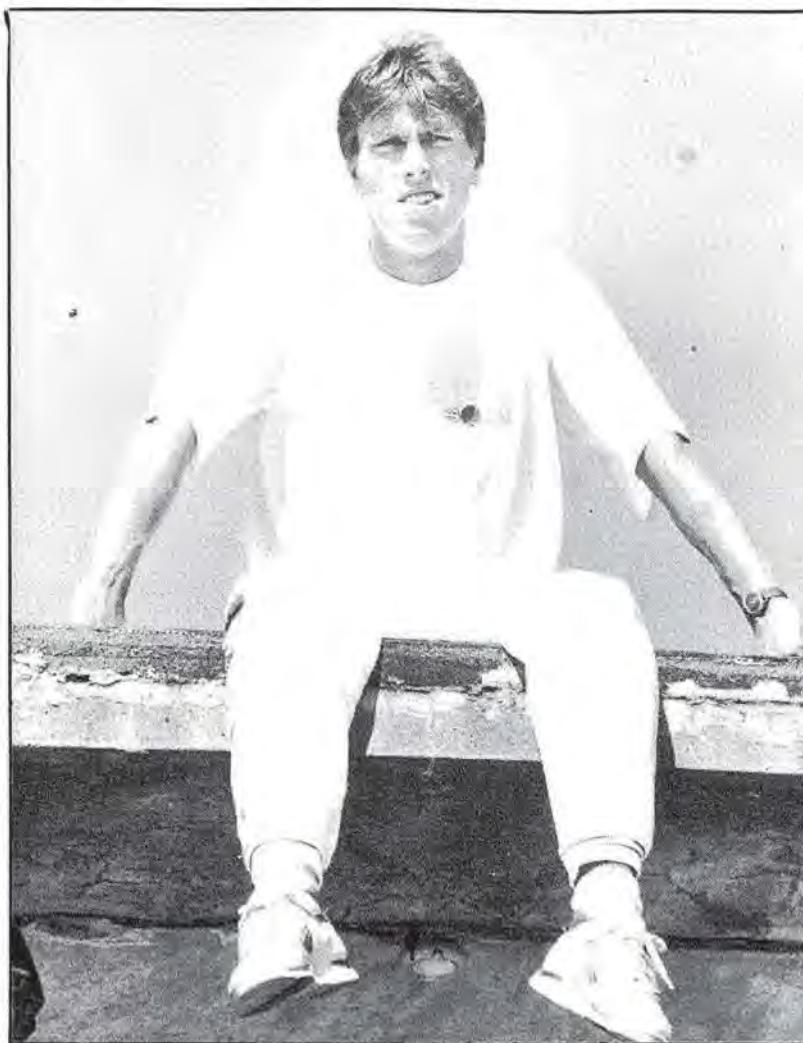
Postnr: Postadress:

Tel:

Frankeras ej
mottagaren
betalar portot

**SWIM
SHOP**

**SVARSPOST
650232300
685 00 TORSBY**



MOT OS

De Olympiska Spelen i Barcelona närmar sig. Simningens OS-kandidater förbereder sig på alla sätt och Simsport kommer fram till OS att presentera dem. Vi inleder med Anders Holmertz, som gjorde sitt första OS 1984. Tillsammans med Tommy Werner är han den ende av simmarna som är på väg till sitt tredje Olympiska Spel. Han är också den mest meriterade.

Foto: Bo Andersson

Namn: Anders Holmertz

Född: 1 december 1968

Längd: 184 cm

Vikt: 74 kg

Bor: i Motala

Klubbar: Motala SS och Spårvägen Sim

Tränare: Sven-Arne Selling

Första tävling: En klubbävling i Finspång samma dag som han fyllde sex år. Mamma Annica fick knyta badbyxorna och hjälpa Anders upp på startpallen. Han simmade 25 meter bröstsim och vann.

Största framgång: De är svåra att ranka för de har varit många sedan starten. Men EM-guldet 1987 i Strasbourg ligger högt på listan då Anders då kom helt överraskande från nästan ingenstans och slog självaste Michael Gross på 200 m fritt. Silvret från OS 1988 på samma distans väger också tungt.

Största besvikelse: Missen på 400 m fritt vid VM i Perth, Australien i januari 1991. Hela VM blev till sist en stor besvikelse. EM samma år blev inte samma besvikelse då mästerskapet för Anders var något av en mellanstation på väg mot OS i Barcelona.

Mål på OS-92: Att bryta den trend som alla andra tjuatar om. Guld på EM 1987, silver på OS 1988, brons på EM 1989, flera fjärdeplatser på VM 1991 och femma på EM samma år. Ett trendbrott innebär medalj eller nära medalj.

Simmar på OS: 200 m fritt och 400 m fritt individuellt samt lagkapper 4x100 m fritt och 4x200 m fritt.

Personbästa:

50 m bassäng

200 m fritt: 1.47.28

400 m fritt: 3.49.21

Meriter:

Listan kan göras nästan hur lång som helst. Anders Holmertz har sedan 1980 tagit 73 svenska mästerskapsguld varav 39 som senior vilket också är svenskt rekord. Han har sex svenska rekord och åtta juniorrekord. Dessutom har han världsrekordet på 400 m fritt i 25 m bassäng. Första internationella guldet kom vid EJM 1983 på 1500 m fritt, samt silver på 400 m och brons på 200 m fritt.

1984 blev Anders 12:a vid OS i Los Angeles på 200 m fritt med 3 hundra delar från final.

1985 vid EM i Sofia, Bulgarien, blev Anders sexa på 200 m fritt och var med i det lag som tog silver på 4x200 m fritt. Vid VM i Madrid, Spanien, 1986 blev han sexa på 400 m fritt. 1987 kom så det egentliga internationella genombrottet då Anders blev Europamästare på 200 m fritt vid EM i Strasbourg, Frankrike. Som en i laget på 4x200 m fritt fick han en bronsmedalj. 1987 rankades han etta på världslistan på 200 m fritt.

1988 blev det silver vid OS i Söul på 200 m fritt och rankades trea på världslistan. 1989 låg han tvåa på listan, tog brons vid EM i Bonn, Västtyskland och blev totalsegrare i världscupen. Han simmade också i laget 4x100 m fritt som tog brons, 8 hundra delar från guldet.

1990 vann han världscupen igen och tog tre segrar i öppna Europacupen i Rom, Italien. Samma år satte han världsrekord på 400 m fritt, kort bana och rankades etta på 200 m fritt, lång bana.

Vid VM i januari 1991 i Perth, Australien, blev det flera fjärdeplatser och Anders rankades också fyra på 200 m fritt. Vid EM i Aten blev han femma som bäst. Laget på 4x100 m fritt tog brons.

Gör som
**SVENSKA
SIMFÖRBUNDET**

anlita
INTER TOURS

För era resor

Specialist på idrottsresor.

"Vi ordnar träningsläger i Österrike, Grekland,
Cypern, Egypten, Marocko och Florida
i samarbete med SSF"

INTERTOURS

Döbelnsgatan 56, 113 52 Stockholm
Tel. 08-15 95 90, Fax 08-15 95 40.

**SOMMARENS
SIMLÄGER
I MARIESTAD**



**Obs!!
Hela
paket**

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

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

Tala med Lasse Persson eller Björn Berggren

Simhallen

Tel. 0270-191 81

HÄLLÅSEN
SÖDERHAMN

Huvudbassäng L-formad 25x25m
djup 1,60-3,80m
Undervisningsbassäng 7,5x12,5m
Barnbassäng 4x3m
Solarium
Cafeteria



SIMLÄGER

För information och bokning kontakta:

FRITID
SÖDERHAMN

Besöksadress: Förvaltningshuset
Adress: Box 520, 826 01 Söderhamn, Tel. 0270-750 00



Du Ringer....

Vi "skräddarsyr" Ditt träningsläger

LUGNET

Unika möjligheter till aktiviteter
mellan träningspassen. Tempererat
friluftsbad med 50m bassäng.

VI ERBJUDER PAKETPRIS:

- * Bassängtid
- * Tre mål mat/dag
- * Logi (vandrarhem, hotell, campingstugor,
massförläggning)
- * Konferenslokal
- * Kringaktiviteter

ALLT INOM GÅNGAVSTÅND!
VÄLKOMMEN ATT BOKA

Sporthallen 023-835 00

FRITID FALUN
Falun Kommun



SK ENA

i Enköping

Simsporten har anor sedan 20-talet i Enköping. Simklubben Ena är dock en relativt ung förening. Den bildades 1970, då simmarna bröt sig ur Enköpings EAI och bildade SK Ena. Att klubben är ung har inte hindrat klubbens aktiva att vid flera tillfällen ge de stora klubbarna tuffa kamper. Just nu är Ena på väg att ta upp kampen med storebror Upsala S. I vissa klasser är till och med enköpingssimmarna bättre.



13 av SK Enas elit- och A-simmare. För tillfället är det Anna Ohlson och Lars-Olov Lindberg som är de mest framgångsrika men de andra jagar och bjuder på hård kamp om klubbrekorden.

Det var alltså 1970 som Simklubben Ena såg dagens ljus. Och sedan dess har verksamheten utvecklats kolossalt. Bara de senaste åren har medlemsantalet ökat från strax under 200 till 331 medlemmar vid senaste årsskiftet. Av dessa är 81 medlemmar över 25 år, 61 är mellan tolv och 25 år medan hela 189 är under tolv år.

Det borde borga för ytterligare framgångar i framtiden.

Att simklubben har fått en sån positiv utveckling de senaste åren kan med största sannolikhet förklaras med ett enda ord: Bossen.

Mikael "Bossen" Eriksson är en orädd tränare som vågar sticka fram hakan i alla lägen. I lokalpressen gick han för en tid sedan ut och sa att svenska idrottare tränar för lite. Något som inte alla gillade. - Men så är det. Det går inte att bara träna två gånger i veckan och tro att man skall bli bra, säger han bestämt.

Det har gjort att SK Enas simmare i elit- och A-gruppen tränar fem till sex pass varje vecka. Och så har det också gett resultat. Flera av simmarna har avancerat väldigt mycket och till exempel är nästan alla klubbrekord satta de senaste åren.

"GAMLA" REKORD

Viss finns det några riktigt gamla rekord. Det är på herrsidan som några klubbrekord överlevt i tolv år. Men flera av simmarna är på väg att ta in på tiderna och snart borde de vara framme.

- Det äldsta rekordet har Jan Gardberg på 200 m bröst. Men grabbarna närmar sig och har som mål att slå det rekordet snart, fortsätter "Bossen".

På damsidan är det lite bättre. Där är det äldsta klubbrekordet från 1988. Men det är individuella tider. När det gäller lagkamp har dagens simmare ett klart övertag på sina föregångare i klubben. Det om något vittnar om att bredden är bättre nu än det någonsin varit tidigare.

För "Bossen", som vistas i Enköpings simhall sex av veckans sju dagar, är just det resultatet en morot för att lägga ned så mycket tid som han gör.

- Det som driver mig att jobba vidare med ungdomarna är att det hela tiden blir bättre och bättre resultat. Sedan får jag betalt när man ser 15 glada ansikten i vattnet, fortsätter enköpingsprofilen.

"Bossen" är inte ensam tränare i klubben. Totalt är det sju tränare som har tio olika träningsgrupper på sju nivåer. Allt från märkestagningsgruppen där sex-sju-åringarna lär sig att simma till elitgruppen.



Unga knattar som gärna vill sticka upp i resultatlistorna. Alexander Ekroth (t.v), Frida Lörenskog, Stina Norlin, Petter Eriksson, Hanna Arosenius, Sara Fredriksson och Johan Hägg ingår alla i teknik- och C-gruppen.



Mikael "Bossen" Eriksson är utan tvekan SK Enas stora tränarprofil. Men ändå vill ha hålla sig lite i bakgrunden och matchar fram de andra tränarna. Bakre raden från vänster: Therese Bergman, "Bossen" Eriksson, Jan Ohlson. Sittande: Helena Andersta och Claes Philippen.



"BOSENS" ELEVER

Det lustiga med klubbens tränarstyrka är att Claes Philippen, Therese Bergman, Helena Andersta, Jan Ohlsson och Erika Andersta alla har tränat under "Bossens" ledning. Nu har de avancerat till att vara hans medhjälpare. "Reservtränare" är Anders Wikman.

Klubbens två för närvarande bästa simmare är Anna Ohlson och Lars-Olov Lindberg. De är också de enda från SK Ena som varit med i Sum-Sim. Anna har varit med i tre finaler medan Lasse har simmat två. Anna har dessutom förhoppningar om att kvalificera sig till JSM i mars. På 200 m medley fattas det bara fyra hundradelar och på 200 m bröst fyra tiondelar. Tider som hon hoppas kunna greja innan kvältiden går ut.

När det gäller träningsmöjligheter är SK Ena lyckligt lottad.

- Vi har bra kontakter med kommunen, tycker klubbens sekreterare Ann-Katrin Ohlson.

Det har bland annat resulterat i att klubbens ungdomar har tillgång till ett eget rum i badhuset. Där kan de som inte bor i Enköping vistas mellan det de slutat skolan och träningen börjar. Där läser de sina läxor och äter sin matsäck.

- Det är jättebra. Alternativet skulle vara att de driver runt stan.

AKTIV STYRELSE

Lite i skymundan av de aktiva simmarna har klubben en aktiv och driven styrelse. Och den kan glädjas åt den positiva trenden för simsporten i Enköping. Och det är inget problem för dem att lägga ner hela sin själ.

- Simningen är som ett gift för mig, tycker vice ordföranden Sven-Åke Svedlund.

Och han får medhåll av ordföranden Bengt-Åke Pettersson.

Styrelsemedlemmarna hoppas att utvecklingen ska bli positiv även i framtiden. Inte minst för att SK Ena ska kunna ge "storebror" Upsala S en ännu hårdare kamp om att vara bäst i Uppland.

- Visst vill vi bli en storklubb, men det är nog svårt att bli lika bra som Upsala S, tror Sven-Åke.

SK Ena är dock inte helt chanslöst mot distriktets storklubb.

- Vi slår US i lagkappen i några pojkklasser, fortsätter Bengt-Åke och ler.

I styrelsen försöker man också att hela tiden hitta nya idéer till klubbens verksamhet.

Redan nu är SK Ena en flitig arrangör av tävlingar. Varje

år brukar en UDM-tävling avgöras i Enköping. Nästan varje år blir det distriktsfinal i simaden. En annan återkommande tävling är Ena-Cupen där Upsala S brukar skörda stora framgångar. En annan tävling med tradition är Skarpansimningen. En tävling på 1500 meter mellan en ö och Bredsandsbadet. Nu finns det stora planer på att göra om den tävlingen.

- Vi har planer på att fördubbla sträckan

vilket skulle göra att vi kommer med i Sim-Trofén, berättar Sven Ohlson.

- Och tillsammans med kommunen, flera företag och Fagerudds Kurs- och Friskvårdscentrum ska det bli en jättetävling med festligheter runt omkring arrangemanget.

VÄNORTSUTBYTEN

Även när det gäller internationella kontakter ligger SK Ena långt framme. De senaste åren har de haft vänortsutbyten då Ena besökt Nedre Eiker i Norge, Ölstykke i Danmark och Kaarina i Finland.

Simmarna från Kaarina och Ölstykke har varit i Enköping och enligt planerna ska den norska klubben komma till Enköping i sommar.

Dessa intressanta möten, duktiga tränare, stark styrelse och givetvis ett helt gäng med träningsflitiga ungdomar ska förhoppningsvis föra Simklubben Ena till ännu större framgångar vad det lider.

Redan nu har Ena visat att klubben är liten men naggande god.



SK Ena har höga förhoppningar om att göra den klassiska Skarpansimningen till en stortävling. Ordföranden Bengt-Åke Pettersson, idékläckaren Sven Ohlson, Fagerudds chef Ulf Dahlberg och vice ordföranden Sven-Åke Svedlund hoppas på många deltagare när tävlingen görs om till 1993.

Text: Ulf K. Rask
Foto: Stig Norling

SVENSKA REKORD 25 M, 1992.01.27

Seniorer

Damer

Frisim

50 m	25.67	Linda Olofsson,	Sundsvalls SS,	911206	Gelsenkirchen
100 m	55.25	Agneta Eriksson,	Västerås SS,	821219	Göteborg
200 m	1.59.15	Agneta Eriksson,	Västerås SS,	821218	Göteborg
400 m	4.10.45	Malin Nilsson,	Malmö KK,	920122	Malmö
800 m	8.37.28	Ann Linder,	GKKN,	840212	Bonn
1500 m	16.24.22	Ann Linder,	GKKN,	831202	Malmö
4x50 m	1.46.77	Malmö KK,		911122	Södertälje
4x100 m	3.48.32	KSLs,		870411	Linköping
4x200 m	8.12.20	Helsingborgs S,		890318	Malmö
4x100 m	3.46.00	Nationsrekord,		911201	Köpenhamn
4x200 m	8.09.51	Nationsrekord,		911201	Köpenhamn

Ryggsim

50 m	29.65	Ulrika Järdfelt,	Turebergs IF,	920201	Paris
100 m	1.02.47	Ulrika Järdfelt,	Turebergs IF,	920202	Paris
200 m	2.12.80	Johanna Larsson,	Mariestads SS,	880207	Lund

Bröstsim

50 m	31.65	Louise Karlsson,	Skäret SS,	910320	Malmö
100 m	1.08.66 §	Louise Karlsson,	Skäret SS,	910319	Malmö
200 m	2.29.87	Annelie Holmström,	SPIF,	860125	Malmö

Fjärlisim

50 m	27.40	Louise Karlsson,	Skäret SS,	911122	Södertälje
100 m	1.00.73	Agneta Eriksson,	Västerås SS,	880213	Bonn
200 m	2.12.83	Annelie Wennberg,	Spårväg. Golf,	810403	Linköping

Medley

100 m	1.01.61	Louise Karlsson,	Skäret SS,	911208	Gelsenkirchen
200 m	2.15.88	Helena Käivhed,	SK Korrugal,	900303	Saskatoon
400 m	4.47.05	Anette Philipsson,	LASS,	870412	Linköping
4x100 m	4.15.56	SPIF,		840330	Norrköping
4x100 m	4.12.13	Nationsrekord,		821218	Göteborg

Herrar

Frisim

50 m	22.28	Göran Titus,	Karlskrona SS,	911208	Gelsenkirchen
100 m	48.33	Tommy Werner,	Karlskrona SS,	890319	Malmö
200 m	1.44.79	Anders Holmertz,	Motala SS,	900211	Bonn
400 m	3.40.81	Anders Holmertz,	Motala SS,	900204	Paris
800 m	7.58.08	Stefan Persson,	Malmö KK,	870412	Linköping
1500 m	14.59.47	Stefan Persson,	Malmö KK,	870412	Linköping
4x50 m	1.31.29	Uppsala S,		911122	Södertälje
4x100 m	3.17.86	Borlänge SS,		890317	Malmö
4x200 m	7.21.10	Motala SS,		860125	Malmö
4x100 m	3.14.00	Nationsrekord,		890319	Malmö
4x200 m	7.11.81	Nationsrekord,		911201	Köpenhamn

Ryggsim

50 m	25.01	Rudi Dollmayer,	SK Ran,	920122	Malmö
100 m	53.97	Rudi Dollmayer,	SK Ran,	920121	Malmö
200 m	1.59.79	Bengt Baron,	SK Korrugal,	810403	Linköping

Bröstsim

50 m	28.57	Anders Stensson,	Uppsala S,	910319	Malmö
100 m	1.01.6	Glen Christiansen,	GKKN,	810917	Göteborg
200 m	2.14.85	Jan Bidrman,	Malmö KK,	890319	Malmö

Fjärlisim

50 m	24.16	Jan Karlsson,	Borlänge SS,	911206	Gelsenkirchen
100 m	53.17	Pär Arvidsson,	SK Korrugal,	810408	Södertälje
200 m	1.56.93	Pär Arvidsson,	SK Korrugal,	810405	Linköping

Medley

100 m	57.17	Anders Holmertz,	Spårväg. Sim,	911216	Stockholm
200 m	2.00.50	Jan Bidrman,	Malmö KK,	890317	Malmö
400 m	4.12.97	Jan Bidrman,	Malmö KK,	890318	Malmö
4x100 m	3.45.72	Uppsala S,		911123	Södertälje
4x100 m	3.43.29	Nationsrekord,		810408	Södertälje

Juniorer

Flickor

Frisim

50 m	25.68	Helena Åberg,	Helsingborgs S,	880205	Lund
100 m	55.25	Agneta Eriksson,	Västerås SS,	821219	Göteborg
200 m	1.59.15	Agneta Eriksson,	Västerås SS,	821218	Göteborg
400 m	4.12.68	Ann Linder,	GKKN,	821219	Göteborg
800 m	8.38.54	Ann Linder,	GKKN,	821218	Göteborg
1500 m	16.24.22	Ann Linder,	GKKN,	831202	Malmö
4x50 m	1.51.54	Väsby SS,		911122	Södertälje
4x100 m	3.52.18	Västerås SS,		811128	Helsingborg
4x200 m	8.19.52	Västerås SS,		800321	Borlänge

Ryggsim

50 m	30.04	Therese Alshammar,	Järfälla S,	920121	Malmö
100 m	1.02.91	Johanna Larsson,	Mariestads SS,	871212	Monaco
200 m	2.12.80	Johanna Larsson,	Mariestads SS,	880207	Lund

Bröstsim

50 m	31.65	Louise Karlsson,	Skäret SS,	910320	Malmö
100 m	1.08.66	Louise Karlsson,	Skäret SS,	910319	Malmö
200 m	2.30.96	Louise Karlsson,	Skäret SS,	900218	Poznan

Fjärlisim

50 m	27.40	Louise Karlsson,	Skäret SS,	911122	Södertälje
100 m	1.01.50	Agneta Eriksson,	Västerås SS,	810404	Linköping
200 m	2.12.83	Annelie Wennberg,	Spårväg. Golf,	810403	Linköping

Medley

100 m	1.01.61	Louise Karlsson,	Skäret SS,	911208	Gelsenkirchen
200 m	2.16.29	Anette Philipsson,	LASS,	821127	Västerås
400 m	4.50.08	Sofia Kraft,	SK Götene,	810408	Södertälje
4x100 m	4.19.44	Växjö SS,		911124	Södertälje

Pojkar

Frisim

50 m	23.03	Håkan Karlsson,	KSLs,	880206	Lund
100 m	49.55	Joakim Holmqvist,	Jönköpings SS,	870410	Linköping
200 m	1.46.45	Anders Holmertz,	Motala SS,	860125	Malmö
400 m	3.47.68	Anders Holmertz,	Motala SS,	860124	Malmö
800 m	8.03.46	Anders Holmertz,	Motala SS,	831204	Malmö
1500 m	15.06.96	Anders Holmertz,	Motala SS,	840401	Norrköping
4x50 m	1.35.31	SK Neptun,		911126	Södertälje
4x100 m	3.27.14	Järfälla S,		891216	Västerås
4x200 m	7.34.68	SK Neptun,		891211	Stockholm

Ryggsim

50 m	26.66	Zsolt Hegmegi,	Jönköpings SS,	911124	Södertälje
100 m	56.27	Bengt Baron,	SK Korrugal,	791201	Trollhättan
200 m	2.00.87	Martin Svensson,	Jönköpings SS,	911122	Södertälje

Bröstsim

50 m	29.02	Patrik Isaksson,	Västerås SS,	910319	Malmö
100 m	1.03.08	Patrik Isaksson,	Västerås SS,	911122	Södertälje
200 m	2.17.35	Peter Karlsson,	Västerås SS,	891217	Västerås

Fjärlisim

50 m	25.51	Fredrik Letzler,	Järfälla S,	901123	Göteborg
100 m	55.47	Joakim Nyholm,	SK Neptun,	890317	Malmö
200 m	2.00.75	Gustaf Johansson,	SK Neptun,	911124	Södertälje

Medley

100 m	58.65	Patrik Isaksson,	Västerås SS,	911123	Södertälje
200 m	2.05.18	Anders Peterson,	Mariestads SS,	831203	Malmö
400 m	4.24.80	Björn Möller,	Malmö KK,	901202	Malmö
4x100 m	3.50.25	SK Neptun,		911126	Södertälje



GLÖM INTE!!!

... att beställa -92-års simkalender eller planeringskalender,
tel. 08-605 60 00

SIMNING
Världscupen,
grundserien

1. Montreal, CAN,
29/11-1/12 1991

Damer

- 50 m fritt**
1. Simone Osygus, GER, 25.42
2. Andrea Nugent, CAN, 25.88
2. Daniela Hunger, GER, 25.88
- 100 m fritt**
1. Simone Osygus, GER, 55.19
2. Daniela Hunger, GER, 55.38
3. Andrea Nugent, CAN, 56.68
- 200 m fritt**
1. Kerstin Kielgass, GER, 1.59.23
2. Kimberley Paton, CAN, 2.01.94
3. Christine Jeffrey, CAN, 2.02.00
- 400 m fritt**
1. Kerstin Kielgass, GER, 4.09.92
2. Cristina Sossi, ITA, 4.13.06
3. Joanne Currah, CAN, 4.13.09
- 800 m fritt**
1. Cristina Sossi, ITA, 8.32.41
2. Debbie Wurzbarger, CAN, 8.39.16
3. Erin Holland, CAN, 8.45.65
- 50 m rygg**
1. Sharon Page, GBR, 29.58
2. Julie Howard, CAN, 29.82
3. Anne Barnes, CAN, 30.19
- 100 m rygg**
1. Sharon Page, GBR, 1.02.56
2. Natalia Shibaeva, UKR, 1.02.82
3. Kathy Monar, CAN, 1.03.66
- 200 m rygg**
1. Sharon Page, GBR, 2.13.22
2. Natalia Shibaeva, UKR, 2.13.57
3. Michelle Smith, IRL, 2.14.20
- 50 m bröst**
1. Sylvia Gerasch, GER, 31.56
2. Guylaine Cloutier, CAN, 32.72
3. Svetlana Bondarenko, UKR, 33.06
- 100 m bröst**
1. Sylvia Gerasch, GER, 1.08.75
2. Manuela Dalla Valle, ITA, 1.09.76
3. Svetlana Bondarenko, UKR, 1.10.42
- 200 m bröst**
1. Nathalie Giguere, CAN, 2.29.63
2. Manuela Dalla Valle, ITA, 2.30.53
3. Sylvia Gerasch, GER, 2.32.64
- 50 m fjärril**
1. Madeleine Campbell, GBR, 27.90
2. Andrea Nugent, CAN, 27.99
3. Sharron Davies, GBR, 28.29
- 100 m fjärril**
1. Madeleine Campbell, GBR, 1.10.12
2. Susanne Muller, GER, 1.01.65
3. Andrea Nugent, CAN, 1.02.48
- 200 m fjärril**
1. Susanne Muller, GER, 2.13.48
2. Madeleine Campbell, GBR, 2.14.64
3. Beth Hollihan, CAN, 2.14.99
- 100 m medley**
1. Daniela Hunger, GER, 1.02.95
2. Nancy Sweetnam, CAN, 1.03.20
3. Sharron Davies, GBR, 1.03.45
- 200 m medley**
1. Nancy Sweetnam, CAN, 2.12.97
2. Daniela Hunger, GER, 2.14.98
3. Marianne Limpert, CAN, 2.17.04
- 400 m medley**
1. Nancy Sweetnam, CAN, 4.42.07
2. Shella Hewardine, CAN, 4.48.04
3. Michelle Smith, IRL, 4.50.31
- Herrar**
- 50 m fritt**
1. Silko Gunzel, GER, 22.56
2. Pavel Khnikin, UKR, 22.83
3. Regent Lacoursiere, CAN, 22.89
- 100 m fritt**
1. Pavel Khnikin, UKR, 49.58

2. Silko Gunzel, GER, 49.69
3. Regent Lacoursiere, CAN, 22.89
- 200 m fritt**
1. Turlough O'Hare, CAN, 1.47.79
2. Robbie McFarlane, CAN, 1.49.99
3. Ron Page, CAN, 1.50.39
- 400 m fritt**
1. Turlough O'Hare, CAN, 3.46.75
2. Robbie McFarlane, CAN, 3.53.23
3. Sean Swain, CAN, 3.54.97
- 1500 m fritt**
1. Turlough O'Hare, CAN, 15.02.69
2. Chris-Carol Bremer, GER, 15.12.27
3. Evgeni Logvinov, UKR, 15.28.25
- 50 m rygg**
1. Mark Tewksbury, CAN, 25.43
2. Martin Harris, GBR, 26.15
3. Robert Braknis, CAN, 26.35
- 100 m rygg**
1. Mark Yewksbury, CAN, 54.10
2. Raymond Brown, CAN, 54.58
3. Martin Harris, GBR, 55.35
- 200 m rygg**
1. Kevin Draxinger, CAN, 1.56.64
2. Raymond Brown, CAN, 1.57.75
3. Mark Tewksbury, CAN, 1.58.41
- 50 m bröst**
1. Jon Cleveland, CAN, 28.88
2. Dustin Boyachek, CAN, 29.06
3. Jason McGrath, IRL, 29.56
9. Anders Bengtsson, SWE, 30.63
- 100 m bröst**
1. Jon Cleveland, CAN, 1.02.48
2. Curtis Myden, CAN, 1.04.20
3. Dustin Boyachek, CAN, 1.04.88
8. Anders Bengtsson, SWE, 1.05.98
- 200 m bröst**
1. Jon Cleveland, CAN, 2.14.35
2. Michael Lamothe, CAN, 2.19.20
3. Rodney Thomas, CAN, 2.19.36
9. Anders Bengtsson, SWE, 2.24.42
- 50 m fjärril**
1. Pavel Khnikin, UKR, 24.55
2. Michael Artinger, GER, 24.79
3. Tom Ponting, CAN, 24.83
- 100 m fjärril**
1. Pavel Khnikin, UKR, 24.55
2. Tom Ponting, CAN, 53.99
3. Sebastien Goulet, CAN, 54.44
- 200 m fjärril**
1. Chris-Carol Bremer, GER, 1.58.82
2. Tom Ponting, CAN, 1.59.33
3. Gary VanderMeulen, CAN, 2.01.73
- 100 m medley**
1. Curtis Myden, CAN, 55.95
2. Christian Gessner, GER, 56.60
3. Dustin Boyachek, CAN, 56.89
- 200 m medley**
1. Curtis Myden, CAN, 1.59.35
2. Christian Gessner, GER, 2.00.62
3. Luca Sacchi, ITA, 2.00.79
- 400 m medley**
1. Curtis Myden, CAN, 4.12.84
2. Luca Sacchi, ITA, 4.13.43
3. Christian Gessner, GER, 4.14.42

2. St Petersburg, CIS
13-14/1

Damer

- 50 m fritt**
1. Daniela Hunger, GER, 25.63
2. Evgenia Ermakova, CIS, 25.99
3. Natalia Tolkunova, CIS, 26.22
- 100 m fritt**
1. Daniela Hunger, GER, 55.47
2. Jewgenia Jermakowa, CIS, 55.77
3. Jelena Kurschina, CIS, 57.06
- 200 m fritt**
1. Marion Masseurs, NED, 2.01.30
2. Jana Shamarova, CIS, 2.02.26
3. Natali aShestakova, CIS, 2.02.40
- 400 m fritt**
1. Carola Kynast, GER, 4.13.51

2. Manon Masseurs, NED, 4.15.41
3. Jana Schamarowa, CIS, 4.16.22
- 800 m fritt**
1. Carola Kynast, GER, 8.44.94
2. Evgenia Setikina, CIS, 8.53.98
3. Julia Chirtikova, CIS, 8.58.50
- 50 m rygg**
1. Nina Zivanevskaya, CIS, 29.76
2. Tatiana Kiryukhina, CIS, 30.11
3. Kristina Ribatseva, CIS, 30.41
- 100 m rygg**
1. Nina Zivanevskaya, CIS, 1.01.54
2. Natalia Schibajewa, CIS, 1.03.25
3. Kristina Ribatseva, CIS, 1.04.15
- 200 m rygg**
1. Mandy Bude, GER, 2.13.07
2. Nina Zivanevskaya, CIS, 2.13.55
3. Natalia Shibaeva, CIS, 2.16.02
- 50 m bröst**
1. Julia Landik, CIS, 32.02
2. Jelena Dendeberova, CIS, 32.20
3. Kira Bulten, NED, 33.29
- 100 m bröst**
1. Anna Nikitina, CIS, 1.09.47
2. Julia Landik, CIS, 1.10.22
3. Elena Rudkovskaya, CIS, 1.11.06
- 200 m bröst**
1. Anna Nikitina, CIS, 2.26.55
2. Julia Landik, CIS, 2.29.92
3. Marina Tarasowa, CIS, 2.32.91
- 50 m fjärril**
1. Andrea Nugent, CAN, 28.27
2. Jelena Kononenko, CIS, 28.70
3. Jewgenia Oschogina, CIS, 28.83
- 100 m fjärril**
1. Andrea Nugent, CAN, 1.02.60
2. Natalia Razumova, CIS, 1.03.01
3. Elena Kononenko, CIS, 1.03.39
- 200 m fjärril**
1. Anna Jurnjuk, CIS, 2.15.82
2. Galina Troitschkaja, CIS, 2.17.72
3. Natalia Kozlowa, CIS, 2.18.24
- 100 m medley**
1. Jelena Dendeberova, CIS, 1.01.90
2. Daniela Hunger, GER, 1.02.06
3. Jelena Koweschnikowa, CIS, 1.04.82
- 200 m medley**
1. Elena Dendeberova, CIS, 2.11.58
2. Daniela Hunger, GER, 2.14.77
3. Elena Kovaschnikova, CIS, 1.04.02
- 400 m medley**
1. Daniela Hunger, GER, 4.47.07
2. Carola Kynast, GER, 4.53.58
3. Irina Lusowa, CIS, 4.54.33
- Herrar**
- 50 m fritt**
1. Alexander Wasiljew, CIS, 22.56
2. Sergel Borisenko, CIS, 22.60
3. Wladimir Predki, CIS, 22.74
- 100 m fritt**
1. Alexander Wasiljew, CIS, 49.47
2. Veniamin Tayanovich, CIS, 49.47
3. Dimitri Lepikow, CIS, 50.23
- 200 m fritt**
1. Dimitri Lepikow, CIS, 1.47.56
2. Wladimir Pischenko, CIS, 1.48.01
3. Alexej Kudrjawszew, CIS, 1.48.39
- 400 m fritt**
1. Evgeni Logvinov, CIS, 3.49.25
2. Alexei Kuriavzev, CIS, 3.50.38
3. Al Marsi, SYR, 4.00.54
- 1500 m fritt**
1. Jewegeni Logwinow, CIS, 15.15.83
2. Konrad Galka, POL, 15.48.89
3. Alexej Akatjew, CIS, 15.53.86
- 50 m rygg**
1. Alexander Popov, CIS, 25.48
2. Sergel Girschajew, CIS, 26.10
3. Wladimir Selkov, CIS, 26.22
7. Pär Gustafsson, SWE, 27.14(26.84)
9. Daniel Lönnberg, SWE, 27.11
10. Zsolt Hegmegi, SWE, 27.32
- 100 m rygg**
1. Alexander Popov, CIS, 55.24

2. Vladimir Selkov, CIS, 55.28
3. Dimitri Kharitonov, CIS, 55.94
10. Pär Gustafsson, SWE, 57.73
11. Daniel Lönnberg, SWE, 57.89
13. Zsolt Hegmegi, SWE, 58.07
15. Martin Svensson, SWE, 59.93
- 200 m rygg**
1. Dimitri Kharitonov, CIS, 1.59.08
2. Raymond Brown, CAN, 2.00.81
3. Ilmar Oyase, EST, 2.01.75
4. Pär Gustafsson, SWE, 2.02.65
7. Daniel Lönnberg, SWE, 2.08.19, (2.05.12)
9. Zsolt Hegmegi, SWE, 2.05.92
- 50 m bröst**
1. Vasilij Ivanov, CIS, 27.59
2. Ron Dekker, NED, 27.85
3. Christian Poswiat, GER, 28.60
5. Patrik Isaksson, SWE, 29.79
7. Jan Björk, SWE, 31.15
- 100 m bröst**
1. Vasilij Ivanov, CIS, 1.01.21
2. Ron Dekker, NED, 1.01.61
3. Alexej Matveev, CIS, 1.01.80
12. Patrik Isaksson, SWE, 1.06.55
14. Jan Björk, SWE, 1.08.20
- 200 m bröst**
1. Denis Grishin, CIS, 2.12.75
2. Alexei Matveev, CIS, 2.13.12
3. Andrei Korneev, CIS, 2.13.53
11. Patrik Isaksson, SWE, 2.27.33
12. Jan Björk, SWE, 2.29.22
- 50 m fjärril**
1. Vaceslav Kozirev, CIS, 24.75
2. Vladislav Kulikov, CIS, 24.80
3. Vaceslav Novikov, CIS, 24.91
14. Gustaf Johansson, SWE, 26.75
- 100 m fjärril**
1. Wjatscheslav Novikov, CIS, 53.56
2. Vladislav Kulikov, CIS, 54.40
2. Pavel Khnikin, CIS, 54.40
10. Gustaf Johansson, SWE, 57.59
- 200 m fjärril**
1. Roman Shogolev, CIS, 1.58.85
2. Konrad Galka, POL, 2.01.39
3. Andrei Vaskin, CIS, 2.04.07
4. Gustaf Johansson, SWE, 2.04.60
- 100 m medley**
1. Ron Dekker, NED, 56.26
2. Alexei Bathukin, CIS, 56.37
3. Vitali Kirinchuk, CIS, 56.42
- 200 m medley**
1. Vitalij Kirinschuk, CIS, 2.00.63
2. Luca Sacchi, ITA, 2.00.68
3. Alexej Batutschkin, CIS, 2.01.98

3. Leicester, GBR

Damer

- 50 m fritt**
1. Daniela Hunger, GER, 25.32
2. Yei Beibel, CHN, 26.00
3. Toni Jeffs, NZL, 26.01
17. Ellenor Svensson, SWE, 27.05
24. Louise Jöhncke, SWE, 27.57
- 100 m fritt**
1. Daniela Hunger, GER, 55.06
2. Karen Pickering, GBR, 55.61
3. Manuela Stellmach, GER, 55.85
9. Louise Jöhncke, SWE, 58.01
10. Ellenor Svensson, SWE, 58.12
Helena Kälvehed, SWE, 57.62 i försök struken till final
- 200 m fritt**
1. Kerstin Kielgass, GER, 1.59.24
2. Mette Jacobsen, DEN, 1.59.40
3. Manuela Stellmach, GER, 1.59.49
14. Louise Jöhncke, SWE, 2.05.34
- 400 m fritt**
1. Kerstin Kielgass, GER, 4.08.69
2. Jana Henke, GER, 4.11.51
3. Philippa Langrell, NZL, 4.11.72

800 m fritt

1. Jana Henke, GER, 8.33.06
2. Philippa Langrell, NZL, 8.34.26
3. Kerstin Kielgass, GER, 8.44.76

50 m rygg

1. Ellen Elzerman, NED, 29.50
2. Marion Zoller, GER, 29.77
3. Julia Howard, CAN, 29.79

100 m rygg

1. Anna Simcic, NZL, 1.02.01
2. Dagmar Hase, GER, 1.02.33
3. Ellen Elzerman, NED, 1.02.71

200 m rygg

1. Anna Simcic, NZL, 2.10.59
2. Dagmar Hase, GER, 2.12.61
3. Kathy Read, GBR, 2.13.18

50 m bröst

1. Lou Xia, CHN, 32.16
2. Gylliane Cloutier, CAN, 32.83
3. Lorraine Coombes, GBR, 32.94

100 m bröst

1. Jelena Dendeberova, CIS, 1.09.00
2. Gylliane Cloutier, CAN, 1.09.96
3. Lorraine Coombes, GBR, 1.11.61

200 m bröst

1. Gylliane Cloutier, CAN, 2.28.99
2. Elin Austevoll, NOR, 2.32.90
3. Lourdes Becerra, ESP, 2.34.32

50 m fjärrl

1. Andrea Nugent, CAN, 28.40
2. Ilaria Tocchini, ITA, 28.50
3. Sharron Davis, GBR, 28.54
4. Ellenor Svensson, SWE, 29.08

100 m fjärrl

1. Ilaria Tocchini, ITA, 1.01.07
2. Madeleine Campbell, GBR, 1.02.45
3. Susanne Müller, GER, 1.02.60
4. Ellenor Svensson, SWE, 1.03.29

200 m fjärrl

1. Mette Jacobsen, DEN, 2.13.88
2. Ilaria Tocchini, ITA, 2.15.09
3. Meskoyski Natasa, YUG, 2.15.35

100 m medley

1. Daniela Hunger, GER, 1.01.98
2. Jelena Dendeberova, CIS, 1.02.49
3. Marion Zoller, GER, 1.03.19
5. Helena Kälvehed, SWE, 1.04.03

200 m medley

1. Jelena Dendeberova, CIS, 2.11.79
2. Daniela Hunger, GER, 2.12.22
3. Marion Zoller, GER, 2.14.91
7. Helena Kälvehed, SWE, 2.18.99

400 m medley

1. Daniela Hunger, GER, 4.43.51
2. Sabine Herbst, GER, 4.46.40
3. Philippa Langrell, NZL, 4.47.40

Herrar

50 m fritt

1. Mike Fibbens, GBR, 22.36
2. Mark Foster, GBR, 22.41
3. Austyn Shortman, GBR, 22.71

100 m fritt

1. Mike Fibbens, GBR, 48.91
2. Christian Tröger, GER, 49.28
3. Tommy Werner, SWE, 49.43
4. Anders Holmertz, SWE, 49.58
11. Christer Wallin, SWE, 51.13

200 m fritt

1. Anders Holmertz, SWE, 1.45.96
2. Tommy Werner, SWE, 1.47.86
3. Trent Bray, NZL, 1.48.01
8. Christer Wallin, SWE, 1.50.08

400 m fritt

1. Anders Holmertz, SWE, 3.48.91
2. Danyon Loader, NZL, 3.50.39
3. Steffen Zesner, GER, 3.52.15

1500 m fritt

1. Ian Wilson, GBR, 14.57.79
2. Danyon Loader, NZL, 15.04.76
3. Stepehn Akers, GBR, 15.19.26

50 m rygg

1. Frank Schott, FRA, 25.70
2. Vladimir Selkov, CIS, 25.83

3. Tino Weber, GER, 25.98

100 m rygg

1. Tino Weber, GER, 55.49
2. Vladimir Selkov, CIS, 55.57
3. Martin Harris, GBR, 56.15

200 m rygg

1. Tino Weber, GER, 1.57.53
2. Vladimir Selkov, CIS, 1.59.35
3. Sandy Goss, CAN, 1.59.87

50 m bröst

1. Adrian Moorhouse, GBR, 28.11
2. James Parrack, GBR, 28.34
3. Qiu Jieming, CHN, 28.93

100 m bröst

1. Adrian Moorhouse, GBR, 1.01.30
2. James Parrack, GBR, 1.02.83
3. Qiu Jieming, CHN, 1.03.32

200 m bröst

1. Jean Lionel Rey, FRA, 2.16.16
2. Jason Hender, GBR, 2.17.34
3. Neil Houghton, GBR, 2.18.00

50 m fjärrl

1. Mark Foster, GBR, 24.17
2. Bruno Gutzeit, FRA, 24.61
3. Darren Ward, CAN, 25.05

100 m fjärrl

1. Bruno Gutzeit, FRA, 53.72
2. Danyon Loader, NZL, 54.44
3. Gokovic Janko, YUG, 55.62

200 m fjärrl

1. Danyon Loader, NZL, 1.57.49
2. Tim Jones, GBR, 2.02.94
3. Filipovski Kire, YUG, 2.03.28

100 m medley

1. Qiu Jieming, CHN, 57.43
2. Ron Watson, CAN, 57.44
3. Curtis Myden, CAN, 57.78

200 m medley

1. Darren Ward, CAN, 2.01.93
2. Curtis Myden, CAN, 2.02.30
3. Ron Watson, CAN, 2.04.42

400 m medley

1. Curtis Myden, CAN, 4.19.55
2. Grant Robins, GBR, 4.19.67
3. Darren Ward, CAN, 4.19.70

4. Malmö

Damer

50 m fritt

1. Simone Osygus, GER, 25.40
2. Toni Jeffs, NZL, 25.81
3. Linda Olofsson, SWE, 25.83
4. Louise Karlsson, SWE, 26.02
7. Malin Ulveklint, SWE, 26.77

100 m fritt

1. Simone Osygus, GER, 54.91
2. Franziska Van Almsick, GER, 55.28
3. Mette Jacobsen, DEN, 56.15
4. Ellenor Svensson, SWE, 56.47
7. Linda Olofsson, SWE, 56.93

200 m fritt

1. Mette Jacobsen, DEN, 1.57.82
2. Franziska Van Almsick, GER, 1.58.71
3. Kirsten Vliegheuis, NED, 2.01.25
6. Louise Jöhncke, SWE, 2.02.33
7. Anna-Lena Nilsson, SWE, 2.02.50

400 m fritt

1. Malin Nilsson, SWE, 4.10.45, SR
2. Kirsten Vliegheuis, NED, 4.11.58
3. Jana Henke, GER, 4.11.66

800 m fritt

1. Beatrice Coada, ROM, 8.32.70
2. Jana Henke, GER, 8.33.72
3. Philippa Langrell, NZL, 8.34.23
5. Ann-Sofie Jönsson, SWE, 8.48.32

50 m rygg

1. Anna Simcic, NZL, 29.50
2. Julie Howard, CAN, 29.52
3. Ulrika Jardfelt, SWE, 29.80
6. Therese Alshammar, SWE, 30.04, SJR
7. Linda Olofsson, SWE, 30.66

100 m rygg

1. Anna Simcic, NZL, 1.01.49
2. Naomi Van Den Woerd, NED, 1.02.79
3. Ulrika Jardfelt, SWE, 1.02.98
5. Therese Alshammar, SWE, 1.04.52
7. Annika Rasmusson, SWE, 1.04.80

200 m rygg

1. Anna Simcic, NZL, 2.08.48
2. Naomi van den Woerd, NED, 2.11.99
3. Annika Rasmusson, SWE, 2.14.94
4. Ulrika Jardfelt, SWE, 2.18.37
6. Magdalena Schultz, SWE, 2.19.80

50 m bröst

1. Lou Xia, CHN, 32.20
2. Sylvia Gerasch, GER, 32.21
3. Gylliane Cloutier, CAN, 32.67
6. Anna Rosengren, SWE, 34.08

100 m bröst

1. Sylvia Gerasch, GER, 1.08.66
2. Gylliane Cloutier, CAN, 1.09.98
3. Alicja Peczak, POL, 1.10.56
7. Anna Rosengren, SWE, 1.11.49

200 m bröst

1. Alicja Peczak, POL, 2.27.97
2. Gylliane Cloutier, CAN, 2.29.89
3. Sylvia Gerasch, GER, 2.30.14
4. Anna Rosengren, SWE, 2.33.23
5. Anna Rosengren, SWE, 2.33.62

50 m fjärrl

1. Louise Karlsson, SWE, 27.54
2. Andrea Nugent, CAN, 27.94
3. Malin Strömberg, SWE, 28.04
4. Anna Lindberg, SWE, 28.54

100 m fjärrl

1. Yoko Kando, JPN, 1.00.43
2. Malin Strömberg, SWE, 1.01.56
3. Mette Jacobsen, DEN, 1.01.75
4. Anna Lindberg, SWE, 1.01.90

200 m fjärrl

1. Yoko Kando, JPN, 2.08.56
2. Mette Jacobsen, DEN, 2.10.11
3. Berit Puggard, DEN, 2.12.79
5. Malin Strömberg, SWE, 2.16.74
6. Mikaela Laurén, SWE, 2.16.90

100 m medley

1. Louise Karlsson, SWE, 1.02.63
2. Helena Kälvehed, SWE, 1.04.34
3. Hana Cerna, TCH, 1.04.98
3. Jana Haas, GER, 1.04.98
6. Anna-Lena Nilsson, SWE, 1.06.04

200 m medley

1. Beatrice Coada, ROM, 2.15.11
2. Hana Cerna, TCH, 2.15.64
3. Maehara Hitomi, JPN, 2.16.13
5. Helena Kälvehed, SWE, 2.16.78

400 m medley

1. Beatrice Coada, ROM, 4.42.43
2. Hana Cerna, TCH, 4.43.15
3. Hitomi Maehara, JPN, 4.44.60

Herrar

50 m fritt

1. Göran Titus, SWE, 22.49
2. Ingolf Rasch, GER, 22.63
3. Krzysztof Cwalina, POL, 22.92
4. Joakim Holmqvist, SWE, 23.00

100 m fritt

1. Anders Holmertz, SWE, 49.12
1. Tommy Werner, SWE, 49.12
3. Göran Titus, SWE, 49.73
4. Fredrik Letzler, SWE, 50.02
5. Joakim Holmqvist, SWE, 50.38

200 m fritt

1. Anders Holmertz, SWE, 1.44.95
2. Tommy Werner, SWE, 1.45.89
3. Christer Wallin, SWE, 1.47.42
6. Fredrik Letzler, SWE, 1.49.10
7. Magnus Rönnevall, SWE, 1.51.09

400 m fritt

1. Anders Holmertz, SWE, 3.46.25
2. Danyon Loader, NZL, 3.47.42
3. Uwe Dassler, GER, 3.48.04
7. Christer Wallin, SWE, 3.54.08

1500 m fritt

1. Piotr Albinski, POL, 14.53.63
2. Bensi Massimiliano, ITA, 15.31.68
3. Mikita Kazunori, JPN, 15.37.65
4. Ola Strömberg, SWE, 15.40.49
5. Petri Vepsänen, SWE, 15.51.16
7. Björn Möller, SWE, 15.53.92

50 m rygg

1. Rudi Dollmayer, SWE, 25.01. ER
2. Jani Sievinen, FIN, 25.10
3. Dirk Richter, GER, 25.67

100 m rygg

1. Mark Tewksbury, CAN, 53.59
2. Rudi Dollmayer, SWE, 53.97, SR
3. Tino Weber, GER, 54.51

200 m rygg

1. Tino Weber, GER, 1.56.90
2. Mark Tewksbury, CAN, 1.57.29
3. Tino Weber, GER, 1.57.41

50 m bröst

1. Christian Poswiat, GER, 28.57
2. Qiu Jieming, CHN, 29.10
3. Radek Beinhauer, TCH, 29.27
5. Jan Stensson, SWE, 29.44
6. Ulf Gladher, SWE, 29.61

100 m bröst

1. Christian Poswiat, GER, 1.01.63
2. Petri Suominen, FIN, 1.02.32
3. Jon Cleveland, CAN, 1.02.79
6. Arvid Bruhn, SWE, 1.05.29
7. Jan Stensson, SWE, 1.05.40

200 m bröst

1. Radek Beinhauer, TCH, 2.13.20
2. Christian Poswiat, GER, 2.13.80
3. Jon Cleveland, CAN, 2.15.12
7. Joakim Adolsson, SWE, 2.22.23

50 m fjärrl

1. Jan Karlsson, SWE, 24.44
2. Bruno Gutzeit, FRA, 24.66
3. Daichi Suzuki, JPN, 24.88
4. Jonas Löfgberg, SWE, 25.10
5. Jonas Åkesson, SWE, 25.45

100 m fjärrl

1. Bruno Gutzeit, FRA, 53.49
2. Danyon Loader, NZL, 53.96
3. Bernd Zeruhn, GER, 54.14
5. Jonas Löfgberg, SWE, 55.22
7. Jan Karlsson, SWE, 55.47

200 m fjärrl

1. Danyon Loader, NZL, 1.57.68
2. Bernd Zeruhn, GER, 1.58.57
3. Keiichi Kawanaka, JPN, 1.59.66
7. Jonas Löfgberg, SWE, 2.01.61

100 m medley

1. Josef Hladky, GER, 55.66
2. Daichi Suzuki, JPN, 55.78
3. Darren Ward, CAN, 56.09

200 m medley

1. Darren Ward, CAN, 1.57.88
2. Jani Sievinen, FIN, 1.58.04
3. Josef Hladky, GER, 2.00.27

400 m medley

1. Jani Sievinen, FIN, 4.11.69, ER
2. Darren Ward, CAN, 4.11.90
3. Christian Gessner, GER, 4.15.23
6. Henrik Cleverdahl, SWE, 4.24.71

5. Bonn, GER

Damer

50 m fritt

1. Simone Osygus, GER, 25.29
2. Daniela Hunger, GER, 25.74
3. Toni Jeffs, NZL, 25.86
4. Linda Olofsson, SWE, 25.89
6. Louise Karlsson, SWE, 26.12

100 m fritt

1. Simone Osygus, GER, 54.66
2. Daniela Hunger, GER, 55.01
3. Manuela Stellmach, GER, 55.10
11. Eva Nyberg, SWE, 56.64
12. Linda Olofsson, SWE, 56.90

200 m fritt

1. Manuela Stellmach, GER, 1.58.39

2. Mette Jacobsen, DEN, 1.58.98

3. Simone Osygus, GER, 1.59.56

5. Malin Nilsson, SWE, 2.91.68

400 m fritt

1. Astrid Strauss, GER, 4.08.08

2. Irene Dalby, NOR, 4.09.25

3. Carola Kynast, GER, 4.09.26

7. Malin Nilsson, SWE, 4.14.51

800 m fritt

1. Astrid Strauss, GER, 8.26.73

2. Philippa Langrell, NZL, 8.26.93

3. Irene Dalby, NOR, 8.28.94

50 m rygg

1. Sandra Völcker, GER, 28.88

2. Julie Howard, CAN, 29.61

3. Kathy Read, GBR, 29.61

100 m rygg

1. Anna Simcic, NZL, 1.01.02

2. Sandra Völcker, GER, 1.01.63

3. Dagmar Hase, GER, 1.01.70

17 Therese Alshammar, SWE, 1.04.97

200 m rygg

1. Anna Simcic, NZL, 2.07.80

2. Dagmar Hase, GER, 2.10.83

3. Joanne Deakins, GBR, 2.11.77

50 m bröst

1. Peggy Hartung, GER, 31.61

2. Xiaomin Huang, CHN, 31.91

3. Sylvia Gerasch, GER, 31.96

100 m bröst

1. Jelena Denderberova, CIS, 1.08.98

2. Guyliane Cloutier, CAN, 1.09.06

3. Peggy Hartung, GER, 1.09.24

21 Anna Rosengren, SWE, 1.12.51

200 m bröst

1. Guyliane Cloutier, CAN, 2.27.33

2. Audrey Guerit, FRA, 2.28.32

3. Brigitte Becue, BEL, 2.29.63

50 m fjärrl

1. Inge de Bruin, NED, 27.40

2. Hong Qian, CHN, 27.43

3. Louise Karlsson, SWE, 27.57

100 m fjärrl

1. Yoko Kando, JPN, 59.81

2. Christiane Sievert, GER, 1.00.71

3. Susanne Muller, GER, 1.01.83

200 m fjärrl

1. Yoko Kando, JPN, 2.08.60

2. Mette Jacobsen, DEN, 2.12.15

3. Katrin Jäke, GER, 2.13.41

100 m medley

1. Daniela Hunger, GER, 1.02.33

2. Louise Karlsson, SWE, 1.02.76

3. Marion Zoller, GER, 1.02.84

11 Catharina Mattsson, SWE, 1.05.68

200 m medley

1. Jelena Denderberova, CIS, 2.10.98

2. Daniela Hunger, GER, 2.13.21

3. Sharon Davies, GBR, 2.14.16

21 Catharina Mattsson, SWE, 2.22.36

400 m medley

1. Hana Cerna, TCH, 4.41.18

2. Sabine Herbst, GER, 4.43.42

3. Beatrice Coad, ROM, 4.43.98

Herrar

50 m fritt

1. Mike Fibbens, GBR, 22.25

2. Nils Rudolph, GER, 22.36

3. Austin Shortman, GBR, 22.56

5. Göran Titus, SWE, 22.58

17 Fredrik Letzler, SWE, 23.66

100 m fritt

1. Mike Fibbens, GBR, 49.02

2. Christian Tröger, GER, 49.33

3. Peter Sitt, GER, 49.36

5. Göran Titus, SWE, 49.53 försök

6. Anders Holmertz, SWE, 49.57 förs.

200 m fritt

1. Christian Keller, GER, 1.45.20

2. Anders Holmertz, SWE, 1.45.60

3. Jarf Inge Melberg, NOR, 1.47.02

8. Christer Wallin, SWE, 1.48.72

12 Fredrik Letzler, SWE, 1.49.58

21 Lars Frölander, SWE, 1.52.97

400 m fritt

1. Stefan Pfeiffer, GER, 3.45.45

2. Sven Hackmann, GER, 3.45.70

3. Artur Wojdat, POL, 3.47.09

1500 m fritt

1. Jörg Hoffmann, GER, 14.57.54

2. Piotr Albiniski, POL, 14.58.63

3. Danyon Loader, NZL, 14.59.83

12 Björn Möller, SWE, 15.59.73

50 m rygg

1. Daichi Suzuki, JPN, 25.04

2. Mark Tewksbury, CAN, 25.34

3. Tino Weber, GER, 25.64

3. Thomas Sopp, NOR, 25.64

100 m rygg

1. Mark Tewksbury, CAN, 53.28

2. Daichi Suzuki, JPN, 54.50

3. Thomas Sopp, NOR, 54.70

200 m rygg

1. Tino Weber, GER, 1.56.59

2. Thomas Sopp, NOR, 1.57.54

3. Jorge Perez, ESP, 1.57.93

50 m bröst

1. Adrian Moorhouse, GBR, 28.16

2. Ralph Färber, GER, 28.24

3. Christian Poswiat, GER, 28.39

100 m bröst

1. Mark Warnecke, GER, 1.00.56

2. Ralph Färber, GER, 1.01.05

3. Christian Poswiat, GER, 1.01.41

24 Michael Alpfors, SWE, 1.06.72

200 m bröst

1. Joaquin Fernandes, ESP, 2.12.23

2. Ralph Färber, GER, 2.13.12

3. Jon Cleveland, CAN, 2.14.08

18 Michael Alpfors, SWE, 2.22.86

50 m fjärrl

1. Bruno Gutzeit, FRA, 24.37

2. Nils Rudolph, GER, 24.60

3. Carlos Sanchez, ESP, 24.66

100 m fjärrl

1. Bruno Gutzeit, FRA, 53.25

2. Tom Ponting, CAN, 54.00

3. Bernd Zeruhn, GER, 54.28

200 m fjärrl

1. Chris-Carol Bremer, GER, 1.57.55

2. Danyon Loader, NZL, 1.57.56

3. Christian Keller, GER, 1.57.68

100 m medley

1. Josef Hladky, GER, 55.78

2. Rajko Legler, GER, 55.93

3. Darren Ward, CAN, 55.98

18 Michael Alpfors, SWE, 59.98

19 Björn Möller, SWE, 1.00.22

200 m medley

1. Christian Keller, GER, 1.57.93

2. Josef Hladky, GER, 1.58.71

3. Christian Gessner, GER, 1.58.89

19 Björn Möller, SWE, 2.09.05

21 Michael Alpfors, SWE, 2.10.39

400 m medley

1. Christian Gessner, GER, 4.13.57

2. Darren Ward, CAN, 4.14.41

3. Patrick Kuhl, GER, 4.14.59

12 Björn Möller, SWE, 4.36.57

13 Michael Alpfors, SWE, 4.38.11

6. Milano, ITA

Damer

50 m fritt

1. Inge De Bruijn, HOL, 25.93

2. Andrea Nugent, CAN, 26.13

3. Viviana Susin, ITA, 26.25

100 m fritt

1. Manuela Stellmach, ITA, 55.54

2. Martina Moravcova, TCH, 56.25

3. Marianne Muls, NED, 56.45

200 m fritt

1. Manuela stellmach, GER, 1.58.89

2. Berit Puggard, DEN, 2.01.94

3. Tanya Vannini, ITA, 2.02.01

400 m fritt

1. Irene Dalby, NOR, 4.11.08

2. Cristina Sossi, ITA, 4.12.29

3. Jana Henke, GER, 4.13.75

800 m fritt

1. Irene Dalby, NOR, 8.32.37

2. Cristina Sossi, ITA, 8.32.53

3. Manuela Melchiorri, ITA, 8.33.30

50 m rygg

1. Sandra Volker, GER, 29.32

2. Mari aKocheva, BUL, 29.72

3. Sabrina Cocchi, ITA, 29.99

5. Ulrika Jardfelt, SWE, 30.09

10 Annika Rasmusson, SWE, 30.86

16 Magdalena Schultz, SWE, 31.40

100 m rygg

1. Anna Simcic, NZL, 1.01.47

2. Lorenza Vigarani, ITA, 1.02.68

3. Maria Kocheva, BUL, 1.02.82

13 Annika Rasmusson, SWE, 1.05.25

15 Ulrika Jardfelt, SWE, 1.05.38

15 Magdalena Schultz, SWE, 1.05.38

200 m rygg

1. Anna Simcic, NZL, 2.08.11

2. Lorenza Vigarani, ITA, 2.12.16

3. Cathleen Stolze, GER, 2.12.57

19 Magdalena Schultz, SWE, 2.22.76

50 m bröst

1. Sylvia Gerasch, GER, 31.58

2. Xiaomin Huang, CHN, 31.84

3. Peggy Hartung, GER, 31.99

100 m bröst

1. Sylvia Gerasch, GER, 1.08.51

2. Xiaomin Huang, CHN, 1.08.78

3. Elena Rudkovskaya, CIS, 1.08.99

200 m bröst

1. Alicja Peczak, POL, 2.27.37

2. Elena Rudkovskaya, CIS, 2.27.49

3. Audrey Guerit, FRA, 2.28.98

50 m fjärrl

1. Inge De Bruijn, NED, 27.42

2. Hong Qian, CHN, 27.71

3. Christiane Sievert, GER, 27.79

8. Malin Strömberg, SWE, 28.36

10 Anna Lindberg, SWE, 28.99

100 m fjärrl

1. Yoko Kando, JPN, 1.00.39

2. Inge De Bruijn, NED, 1.01.53

3. Ilaria Tocchini, ITA, 1.01.63

5. Malin Strömberg, SWE, 1.02.15

7. Anna Lindberg, SWE, 1.02.83

200 m fjärrl

1. Yoko Kando, JPN, 2.08.71

2. Katrin Jaeke, GER, 2.12.56

3. Ilaria Tocchini, ITA, 2.13.80

100 m medley

1. Sharron Davies, GBR, 1.03.27

2. Nancy Sweetnam, CAN, 1.03.75

3. Ilaria Tocchini, ITA, 1.04.11

200 m medley

1. Sharron Davies, GBR, 2.13.41

2. Beatrice Coad, ROM, 2.15.29

3. Marianne Muls, NED, 2.16.09

400 m medley

1. Beatrice Coad, ROM, 4.42.29

2. Hitomi Maehara, JPN, 4.43.50

3. Nancy Sweetnam, CAN, 4.45.64

Herrar

50 m fritt

1. Mark Foster, GBR, 22.22

2. Alexander Popov, CIS, 22.49

Träningsläger i **KUNGSBACKA**

2,5 mil söder om Göteborg
Vi kan erbjuda 2 simhallar

Kungsbacka Simhall:

25 m 8 banor, vattenrutschbanor, bubbelpool,
bastu, och komplett gym.
Ring Bengt Edenlind tel. 0300-346 45
för ytterligare upplysningar.

Fjärås Simhall:

25 m 6 banor, bastu, 3 km elljusspår,
idrottshall samt teorilokaler.
Kontakta Bernt Engström tel. 0300- 408 61
för ytterligare information.



Lysekils Fritidscenter

Vår anläggning har utformats för att
passa Dig och Dina behov.

Vi har en väl genomtänkt organisation och nu står
vi till Ditt Förfogande.

Fritidscentrat är Lysekils basanläggning med
simhall, ishall, bowlinghall, styrketräning,
välutrustade konferenslokaler, konstgräsplan
och sporthall.

- Vi skräddarsyr träningsläger, arrangemang,
kurser och konferenser.
- Vi ger Dig tipsen på utflykter och förströelser.
- Sova och äta är "A o O" för goda resultat.
- Vi ger Dig olika paketförslag.

Hör av Dig till oss, så kan vi tillsammans sy ihop ett
arrangemang med perfekt passform för just Dig och
Din förening.

KULTUR -FRITID LYSEKIL

Tel. 0523-192 01

SIMLÄGER

I RÖSTÅNGA *Mitt i vackraste Skåne*

Tempererat friluftsbad med 50m bassäng,
åtta banor och bubbelpool.

Badet är strategiskt beläget vid Röstånga
sommарland och campingplats. Andra bra
logimöjligheter finns också inom gång-
avstånd.

**Låt oss skräddarsy ett lägerpaket för
er simklubb!!**



SVALÖVS KOMMUN

Fritidskontoret
Box 43
268 00 SVALÖV
0418 / 550 15

FÖRLÄGG ERT TRÄNINGSLÄGER I SJÖBO

VI KAN ERBJUDA ER

- 50 m BASSÄNG, 7 BANOR
- LÄGERHUS, 20 BÄDDAR
- 4 CAMPINGSTUGOR 4-BÄDDS

I DIREKT ANSLUTNING:

- SERVERING, KIOSK
- CAMPING
- MINIGOLFBANA
- TENNISBANA
- MOTIONSSPÅR O STRÖVOMRÅDEN



**SJÖBO
KOMMUN**

För vidare information:
Fritidsnämnden, Sjöbo kommun
Tel: 0416/ 27 201, 27 202, 27 203

2. Sharron Page, GBR, 289.52
3. Ulrika Jardfelt, SWE, 29.65, SR
10 Linda Olofsson, SWE, 30.44

100 m rygg

1. Anna Simcic, NZL, 1.00.99
2. Tunde Szabo, HUN, 1.01.49
3. Sabine Herbst, GER, 1.01.94
5. Ulrika Jardfelt, SWE, 1.02.47, SR

200 m rygg

1. Anna Simcic, NZL, 2.07.11, WR
2. Sabine Herbst, GER, 2.10.17
3. Tunde Szabo, HUN, 2.11.68

50 m bröst

1. Peggy Hartung, GER, 31.22, WR
2. Xiaomin Huang, CHN, 31.72
3. Alicja Peczak, POL, 32.35

Louise Karlsson, SWE, 32.84 i försök, struken till final

100 m bröst

1. Peggy Hartung, GER, 1.07.91
2. Alicja Peczak, POL, 1.09.43
3. Alexandra Haenel, GER, 1.10.31

Louise Karlsson, SWE, 1.11.14 i försök, struken till final

200 m bröst

1. Alicja Peczak, POL, 2.28.13
2. Audrey Guerit, FRA, 2.28.48
3. Peggy Hartung, GER, 2.29.39

50 m fjärl

1. Hong Qian, CHN, 27.39
2. Louise Karlsson, SWE, 27.64
3. Malin Strömberg, SWE, 28.15
6. Anna Lindberg, SWE, 28.38

100 m fjärl

1. Hong Qian, CHN, 1.00.67
2. Cecile Jeanson, FRA, 1.01.29
3. Malin Strömberg, SWE, 1.01.59
5. Anna Lindberg, SWE, 1.02.20

200 m fjärl

1. Katrin Jaeke, GER, 2.13.26
2. Juliana Pntilmon, ROM, 2.13.89
3. Susanne Mueller, GER, 2.13.92

100 m medley

1. Louise Karlsson, SWE, 1.02.49
2. Nancy Sweetnam, CAN, 1.03.15
3. Marion Zoller, GER, 1.03.55
5. Helena Kälvehed, SWE, 1.04.31

200 m medley

1. Nancy Sweetnam, CAN, 2.13.21
2. Beatrice Coadă, ROM, 2.15.01
3. Marion Zoller, GER, 2.15.50
Helena Kälvehed, SWE, diskv.

400 m medley

1. Sabine Herbst, GER, 4.39.33
2. Nancy Sweetnam, CAN, 4.41.32
3. Beatrice Coadă, ROM, 4.44.53

Herrar

50 m fritt

1. Nils Rudolph, GER, 22.24
2. Mike Fibbens, GBR, 22.26
3. Berndt Zikarsky, GER, 22.34
6. Göran Titus, SWE, 22.64

100 m fritt

1. Mike Fibbens, GBR, 48.48
2. Berndt Zikarsky, GER, 48.59
3. Tommy Werner, SWE, 48.77
8. Göran Titus, SWE, 49.94
12. Anders Holmertz, SWE, 50.40

200 m fritt

1. Antti Kasvio, FIN, 1.44.14
2. Christina Keller, GER, 1.46.19
3. Anders Holmertz, SWE, 1.46.21
7. Tommy Werner, SWE, 1.48.99

400 m fritt

1. Antti Kasvio, FIN, 3.41.18
2. Stefan Pfeiffer, GER, 3.43.54
3. Danyon Loader, NZL, 3.43.64
5. Anders Holmertz, SWE, 3.47.69

1500 m fritt

1. Stefan Pfeiffer, GER, 14.52.49
2. Danyon Loader, NZL, 14.54.38
3. Ian Wilson, GBR, 14.56.85

50 m rygg

1. Mark Tewksbury, CAN, 25.36

2. Thomas Sopp, NOR, 25.53

3. Franck Schott, FRA, 25.77

100 m rygg

1. Mark Tewksbury, CAN, 53.39
2. Xing Qui, CHN, 54.81
3. Thomas Sopp, NOR, 54.83
81. Dirk Richter, GER, 1.57.33

2. Mark Tewksbury, CAN, 1.57.38

3. Lars Kalenka, GER, 1.57.79

50 m bröst

1. Mark Warnecke, GER, 28.01
2. Ralf Färber, GER, 28.13
3. Stephane Vossart, FRA, 28.41

100 m bröst

1. Norbert Rozsa, HUN, 1.00.39
2. Mark Warnecke, GER, 1.00.40
3. Karoly Guttler, HUN, 1.00.91

200 m bröst

1. Norbert Rozsa, HUN, 2.10.54
2. Nick Gillingham, GBR, 2.10.85
3. Cedric Penicaud, FRA, 2.11.52

50 m fjärl

1. Bruno Gutzeit, FRA, 24.10
2. Tom Ponting, CAN, 24.75
3. Arthur Jakolev, LET, 24.92

100 m fjärl

1. Franck Esposito, FRA, 53.13
2. Bruno Gutzeit, FRA, 53.22
3. Tom Ponting, CAN, 53.79

200 m fjärl

1. Franck Esposito, FRA, 1.54.67, WR
2. Danyon Loader, NZL, 1.56.24
3. Christian Keller, GER, 1.57.18

100 m medley

1. Frederic LeFevre, FRA, 55.94
2. Darren Ward, CAN, 56.15
3. Christian Keller, GER, 56.46

200 m medley

1. Tamas Darnyi, HUN, 1.58.33
2. Attila Czene, HUN, 1.58.36
3. Christian Keller, GER, 1.58.57

400 m medley

1. Tamas Darnyi, HUN, 4.12.11
2. Darren Ward, CAN, 4.13.09
3. Attila Czene, HUN, 4.14.46

SVENSKA MASTERSREKORD satta vid Open Masters Aspit Paris Natation den 7 december 1991

Herrar

50 m fritt

- J 70-74 år, 34.15 Arne Jutner, SolK Hellas

100 m fritt

- J 70-74 år, 1.20.43 Arne Jutner, SolK Hellas

50 m bröst

- K 75-79 år, 53.06 Per Fjaestad, SolK Hellas

100 m bröst

- K 75-79 år, 2.06.99 Per Fjaestad, SolK Hellas

Damer

50 m bröst

- I 65-69 år, 56.22 Margareta Widell, SolK Hellas

100 m bröst

- I 65-69 år, 2.08.14 Margareta Widell, SolK Hellas

50 m rygg

- I 65-69 år, 44.43 Kristina Vadem, SolK Hellas

100 m rygg

- I 65-69 år, 1.44.25 Kristina Vadem, SolK Hellas

KONSTSIM

Ludvika Synchro Open 31/1 - 2/2 1992, Ludvika

Eilt

Solo

1. Sara Lindholm, Ludvika SS, 226.44
2. Karin Lobenius, Örebro SS, 221.85
3. Nadja Odenhage, Fagersta SK, 198.69
4. Anna Agermark, Växjö SS, 195.40
5. Anna Thörnberg, Ludvika SS, 193.60
6. Anne Bergvatn, Oslo KK, 190.47
7. Anna-Maria Nordström, Jönköpings SS, 186.41
8. Silje F Nilsson, Oslo IL, 186.24
9. Amanda Möller, S 02, 184.08, 10. Marit Maana, Oslo KK, 183.98, 11. Ulrika Persson, Växjö SS, 183.81, 12. Linda Ärlig, Ludvika SS, 181.25, 13. Linda Örtengren, Växjö SS, 177.61, 14. Sara Wennerholm, Växjö SS, 176.29, 15. Hanne Amesen, Oslo KK, 163.95.

Par

1. Mirella Kees/Ulrika Westesson, S 02, 144.99
2. Cecilia Hellberg/Kisa Limell, Borlänge SS, 142.87
Utom tävlan:
Karin Lobenius/Nina Holpers, Örebro SS/Borlänge SS, 181.21

Klass 1

Solo

1. Christine Porsander, Örebro SS, 127.29
2. Renée Andersson, SK Neptun, 126.07

3. Linda Svensson, Ludvika SS, 124.43

4. Linda Kreü, Örebro SS, 121.68
5. Annika Lindfors, Järfälla S, 120.16
6. Lene C Grönvold, Oslo IL, 117.07
7. Jannicke Andersen, Oslo KK, 116.38
8. Helene M J Hölje, Oslo IL, 114.66
9. Anna Lindgren, Örebro SS, 114.28,
10. Tina Sörensen, Odense SLF, 113.31, 11. Maja Elsiad, Oslo KK, 112.59, 12. Helene Porsander, Örebro SS, 110.97, 13. Madeleine Hulander, Jönköpings SS, 109.41, 14. Karollina Gustavsson, Växjö SS, 107.40, 15. Catherine Olsson, Järfälla S, 106.14, 16. Stella Lindstam, Växjö SS, 102.24, 17. Kajsa Towner, Växjö SS, 99.85, 18. Evelina Skjutare, Växjö SS, 98.25, 19. Eleonora Chikuwa, Täby S, 94.74, 20. Helen aHellman, Täby S, 92.01.

Par

1. Pernilla Gillberg/Renée Andersson, SK Neptun, 122.351
2. Linda Sandström/Linda Svensson, Ludvika SS, 121.00
3. Annelie Sjölund/Karin Letzler, Järfälla S, 119.30
4. Lene C Grönvold/Helene M J Hölje, Oslo IL, 119.03
5. Anna Lindgren/Christine Porsander, Örebro SS, 115.655
6. Linda Kreü/Helene Porsander, Örebro SS, 114.49.

SPONSORSIM 1992

Ni som har visat förhandsintresse av Sponsorsimmet 1992; här är senaste nytt:

- dag är nu spikad till söndagen den 25 oktober.
- nytt namn på projektet blir "FRÅN POOL TILL POOL".
- sista anmälningdag är 15 mars.

Så sätt fart och börja med förberedelserna för Sponsorsimmet 1992. I år skall vi vara fler föreningar än 1990 då 61 var med.

Lycka till

Lennart Hjörpne, Simförbundet

AMNESTY INTERNATIONAL. Rörelsen som vägrar ge upp.

Bli medlem i
Amnesty International
Box 27827



115 93 Stockholm tel 08-670 62 00

Nynäshamn

-den idealiska lägerplatsen
vid havet

- Friluftsområden
- 4 stora idrottshallar
- Moderna idrottsplatser
(en med helt nya allvädresbanor)
- 2 simhallar



Härliga bad. Hisnande vattenrutsch-
banor. Massor av rekreativsmöjlig-
heter som kan göras till verkliga höjd-
punkter i lägerprogrammet.

Bokningar och upplysningar

0752- 680 00

FRITID eller

0752- 145 90



SIMLÄGER

HOLLAND

7 dagar från 2.360:-/p.



- Vi kan arrangera ett simläger i Holland till ett mycket bra pris. Ni bor på Bleyerheide i Karkrade som ligger ca 2 mil öster om Maastricht.
- Till träningen är det ca 1,5 km.
- Komplet inkl. 6 nätter med helpension och 12 träningspass.
- Bussen till disposition.

Kontakta oss för program i
Danmark, Tyskland, Tjeckoslovakien
och Ungern.



TEAMTOURS

Tel. 042-29 26 20 Fax 042-29 26 21

Bornholm

Gudhjem Vandrarhem erbjuder
TRÄNINGSLÄGER.

- Inkvartering i Gudhjems kulturella och konstnärliga centrum.
- Tillgång till fin simhall (bastu, solarium).
- Välsmakande och näringsriktig mat från vår kökschef.
- Det perfekta samt vackra landskapet för löpträning m.m.
- Vi arrangerar utflykter efter önskemål.
- Pris per person med helpension: 170:-/dygn.
- Rekvirera broschyrer eller ring till oss och vi pratar vid.



Gudhjem Vandrarhem

3760 Gudhjem

Tel. 00945 56 48 50 35

Fax 00945 56 48 56 35



LINDEBERGS KOMMUN

**MED UTMÄRKTA RESURSER
FÖR SIMLÄGER MM.**

50 M TEMPERERAD BASSÄNG I FELLINGSBRO
LOGI I OLIKA ALTERNATIV,
KONKURRENSKRAFTIGA PRISER,
KOMPLETTERANDE AKTIVITETER
PÅ SAMMA OMRÅDE,
TENNIS-ELLJUSSPÅR-BOLLPLANER MM.

NU ÄVEN 25 M TEMPERERAD BASSÄNG
I LINDEBERG.
MED ÄVENTYRSBAD OCH RELAXAVDELNING.

KONTAKTA FRITIDSKONTORET
TEL. 0581-811 60-62

DAGBOK

Mars

Simning

- 1 Valloncupen, Österbybruk
- 1 Butler Swim, Laholm
- 7 Stenungsdoppet, Stenungsund, (S 77)
- 7 Snapphanesimmet, Sum-Sim åldrar, Hässleholm
- 7-8 Sollentuna Simfestival, Tureberg
- 7-8 Solar Formo Freestyle, 14 o y, Malmö, (RAN)
- 8 Winner Cup, Karlshamn
- 8 Trandoppet, Falköping
- 9 Sparbanksdoppet, S, J, U, Kumla
- 13-15 JSM, 25 m, Göteborg
- 14-15 Lappdoppet, Lycksele
- 14-15 NUSS Y, Fl 13 o y, Po 14 o y, Örebro, (ÖSA)
- 14 Stora Sprint, Falun
- 15 Hemglass Cup, S, J, U, Strängnäs
- 15 Cellbes Cup, Sandared, (Kristineberg)
- 15 Sparbankens Mlniålasim, Simiadenåldrar, Kristianstad, (Åhus)
- 20-22 NUSS Äldre, Jönköping Fl. 14-16, Po. 15-17
- 21-22 Öjebyspelen, Öjebyn
- 22 OKG-Cup, Oskarshamn
- 22 Sparbankscupen, Bålsta
- 22 Sparbanken Cup, Timrå
- 22 Lergökasimmet, Simiadenåldrar, Ängelholm
- 22 Lilla Grumscupen, 12-13, 11 o y, Grums
- 22 Dala Minisim, Avesta
- 29 Aranäs Cup, 17 o ä, 16 o y, Kungsbacka
- 28-29 Västs. Mästerskapen (öppna) 50m, Falkenberg

Simhopp

- 5-8 37. Springertag, Rostock, GER
- 12-15 Spring Swallow, Moskva, URS
- 13-15 Inomhus-SM, Lund
- 13-15 Int. Diving Competition, Rzeszow, POL

Konstsim

- 6-8 German Open, Sen, Bonn, GER
- 7-8 JSM, Göteborg
- 8 SUM-kval 2 reg. 7+8, Jönköping
- 15 SUM-kval 2 reg. 3+4, Järfälla
- 21-22 NJM Odense, DEN
- 29 SUM-kval 2 reg 2+5, Mora
- 29 Smålandsserien, Växjö

Polo

- 7-8 Elit VI
- 14-15 Elit VII
- 28-29 Elit VIII

Masters

- 27-29 Svenska Öppna Masters, 25 m, Gävle

April

Simning

- 4-5 Värnamo Simspel, Värnamo
- 4-5 Smé-Simmet, S, Fl 15, Po 16, Eskilstuna, (TSK)
- 4-5 Knallesim, Borås, (Elsborg)
- 4-5 Sundsvalls Sim, Sundsvall
- 4-5 Jobson Cup, S, J, U, Varberg
- 4-5 Korsvirkes, 77 o ä, 78 o y, Ystad
- 4-5 Lions Cup, Samtliga åldersklasser, Knislinge
- 5 Emmaboda Sim Cup, Emmaboda
- 5 Kycklingdoppet, Skövde
- 5 Triumph Sportswear Race, Göteborg, (S 02)
- 11 Sparbanksdoppet, Tidaholm
- 11-12 Mora Cup, Mora
- 11-12 Höglandsdoppet, Nässjö
- 11-12 Kalottkampen, Älvsbyn
- 11-12 Fast Water Meet, HOL-GER-GBR-USA-URS-SWE, 25 m, Amsterdam, HOL
- 11-12 Artemis Cup, 76 o ä, 77 o y, Tomelilla
- 11-12 Limhamns Trofén, Malmö, (LSS)
- 11-12 Finess Cup, samtliga åldersklasser, 50 m, Klippan
- 12 Sandaredsdoppet, Sandared, (SK70)
- 12 Jubileum
- 12 Säfflecupen, Fl 16 o ä, 15 o y, Po 18 o ä, 17 o y, Säffle
- 12 Sjörovarsimmet, Göteborg, (S 02)
- 18-19 8-Nationers, EJM-Gruppen, 50 m, SWE
- 24-26 Norrländska Mästerskapen, Söderhamn
- 25 Landskapsmatch, STO-SMÅ/BLEK-SKÅNE, Skåne
- 25-26 Simiaden, distriktsfinaler, 25 m

Simhopp

- 2-5 European Diving Cup, Milano, ITA
- 17-19 VaU-Diving Cup, Vantaa, FIN
- 19-20 Int. Meet, Amsterdam, HOL
- 25-26 Sum-Region, Karlstad/?

Konstsim

- 4 SUM-kval 3 reg. 6, Göteborg
- 15-16 H-C Andersen Cup, Sen, Odense, DEN
- 18-20 Europacupen B, min 6 länder, sen, Liege, BEL
- 26 SUM-kval 3 reg. 7+8, Karlshamn

Polo

- 4-5 PSM A-final
- 4-5 Semifinal 1, damer
- 11-12 Semifinal 1, herrar
- 11-12 Kvalsvenskan I och II omg. I, herrar
- 17-19 6-nationers, London, GBR, herrar
- 25-26 Semifinal 2, damer
- 25-26 Semifinal 2, herrar
- 25-26 Kvalsvenskan I och II omg. 2, herrar

Jag gillar det inte..... snus alltså!

Jag menar naturligtvis snusande idrottsmän. Vad andra pysslar med har jag väl inte med att göra. Det har jag kanske inte när det gäller idrottsmän heller men det är ju tillåtet att ha en åsikt i alla fall - så rökare jag själv är. Varhelst jag har varit på simningar runt om i världen så är det bara våra svenska ungdomar som snusar!

- Men det är väl bra att dom "bara" snusar, tycker någon i tron att det inte är farligt. Farligt och farligt.. jag har flera aspekter på detta med snusning:

1. Det rent fysiologiska.
2. Fysiologiska i övrigt.
3. Den "idiotiska".
4. Den estetiska.

Om jag skall börja bakifrån (4) så är det inte speciellt vackert när någon lägger in en prilla för att därefter se ut som om dom hade varbildning i halva (eller hela) käften. Snusränder i mungiporna och gula tänder är inte snyggt det heller. Sen får dom också den vanan att alltid slicka sig om mun och de måste väl bli väldigt nariga där på vintern. Vad tycker föresten tjejer om en "snuspuss"? Själv tycker jag att snus luktar för djävligt.

De flesta ungdomar har idoler inom olika idrotter (3). Främst är det idrottsmän som samtidigt som dom "uppträder" landet/världen runt verkar som stimulans och värvare till sin idrott.

Jag tycker då att det varken är speciellt bra eller snyggt om dom är på bild i massmedia eller i TV-rutan med en pris snus i käften. Har ni hört uttrycket: "Sådan herre-sådan hund"!?

Barn och ungdom vill ofta efterlikna sina idoler i det mesta. Ha samma prylar, leka att dom själva är idolen och göra precis som han/hon. Om idolen visar sig med sin snus så: "Snusar XX måste jag också göra det". "- XX gör alltid rätt" ... etc. etc.

Snus är cancerframkallande... (2) visste du det!? Främst är det N-nitrosaminerna i snus, men även tuggtobak, som bidrar till detta. Oftast i munhålan men epidemiologiska studier har även bevisat att snus ger cancer i bukspottskörtel och urinblåsa.

Att snus ger tandkött-inflammation och tandlossning visste du väl redan. Den höga nikotinkoncentrationen, som blir följd av att snus ligger länge i munhålan, gör att en pris snus = 5 cigaretter.

När det gäller nikotinets påverkan på kroppen så är det främst hjärtåkommor som man riskerar i och med snusandet. Rytmförändringar är inte ovanliga och inte minst... **kärlkramp och hjärtinfarkt... är det värt dessa risker!**

Vad idrottandet beträffar (1) blir man rädd när man läser om hur snuset påverkar den apparat (kroppen) som är det enda redskap vi konkurrerar med i tävlingsbassängerna. Man har vetenskapligt bevisat att snus har följande reducerande effekter på kroppen:

- försämrad muskelstyrka
- nedsatt muskeluthållighet
- ökad benägenhet för muskelvärk/träningsvärk
- ökad förekomst av kramper
- försämrad cirkulation

Egentligen kan man väl stanna här, för den som inte nu förstår att idrott och snus inte hör ihop är helt opåverkbar av förnufts-skäl. Det kan dock vara intressant att veta vad de försvagande effekterna beror på. Blodtryck och puls (10-15 slag/minut) stiger men ... hjärtats pumpförmåga/slagverkan blir sämre och ... blodkärlen dras samman.

Syretransportförmågan och förmågan att transportera näring till cellerna reduceras alltså högst betänkligt. Senare rön har också visat att nervledningshastigheten påverkas negativt alltså den mycket viktiga nerv/muskelfunktionen. Resultatet av detta bli bland annat att tröttheten vid maximal ansträngning inträder tidigare och koordinationen funkar sämre ...

FAKTA: Snus görs av mörk tobak med mycket hög nikotinhalt. Den mals och man sätter till salt, salmiak, kryddor och smakämnen. Sist men inte minst tillsätter man pottaska. Det är kaliumkarbonat som också användes till tillverkning av såpa och tvål ... hm!

Man kan ju undra vad som egentligen **ÄR SNUSFÖRNUFT?**
Det är skillnad på pris och pris.

Sven-Arne

ARENA: C'EST BEAU COMME LE CORPS.



PIRELLA GÖTTSCHE LOWE



adidas-sarragan svenska ab

SIXU:s Reselotteri – ett enkelt sätt att finansiera resan.

Föreningen tjänar pengar utan att satsa ett öre.

Tusentals klubbar och föreningar har beställt SIXU:s reselotterier. De har upptäckt att det är det effektivaste sättet att snabbt få pengar till



verksamheten. Vinsterna består av valfria resor från kända researrangörer som Always (Sveriges nya stora charterarrangör), Globetrotter (Sveriges största långreseprogram), Stena Line, Scandinavian Ferry Line, Viking Line och MP-villas (Sveriges största arrangör av bilsemestrar) m.fl.

Ett verkligt brett utbud av lockande resor som ingen annan kan konkurrera med.

När du beställer ett reselotteri med vinstvärde på 35.000:- eller mer från oss gäller:

- Du får lotterna gratis
- SIXU står för alla kostnader när det gäller tryckning av lotter m.m.
- Hela behållningen går direkt till föreningen
- Du får ensamrätt på lotteriet inom ditt område
- All rådgivning och hjälp från SIXU är GRATIS.

NYHET! Vill du ha ett reselotteri med vinstvärde på 10.000–35.000:- gäller:

- Din förening betalar en mindre del av tryckkostnaden (300–1.800:- beroende på vinstvärde och antal lotter).
- SIXU står för alla övriga produktionskostnader
- Hela behållningen går direkt till föreningen
- All rådgivning och hjälp från SIXU är GRATIS.



FÖRENINGSSERVICE

Bidrar till rikare föreningsliv.

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