LANDSLAGET TÄVLAR I DIANA

Svenska Simförbundet

Lycra

RUE ROYALE

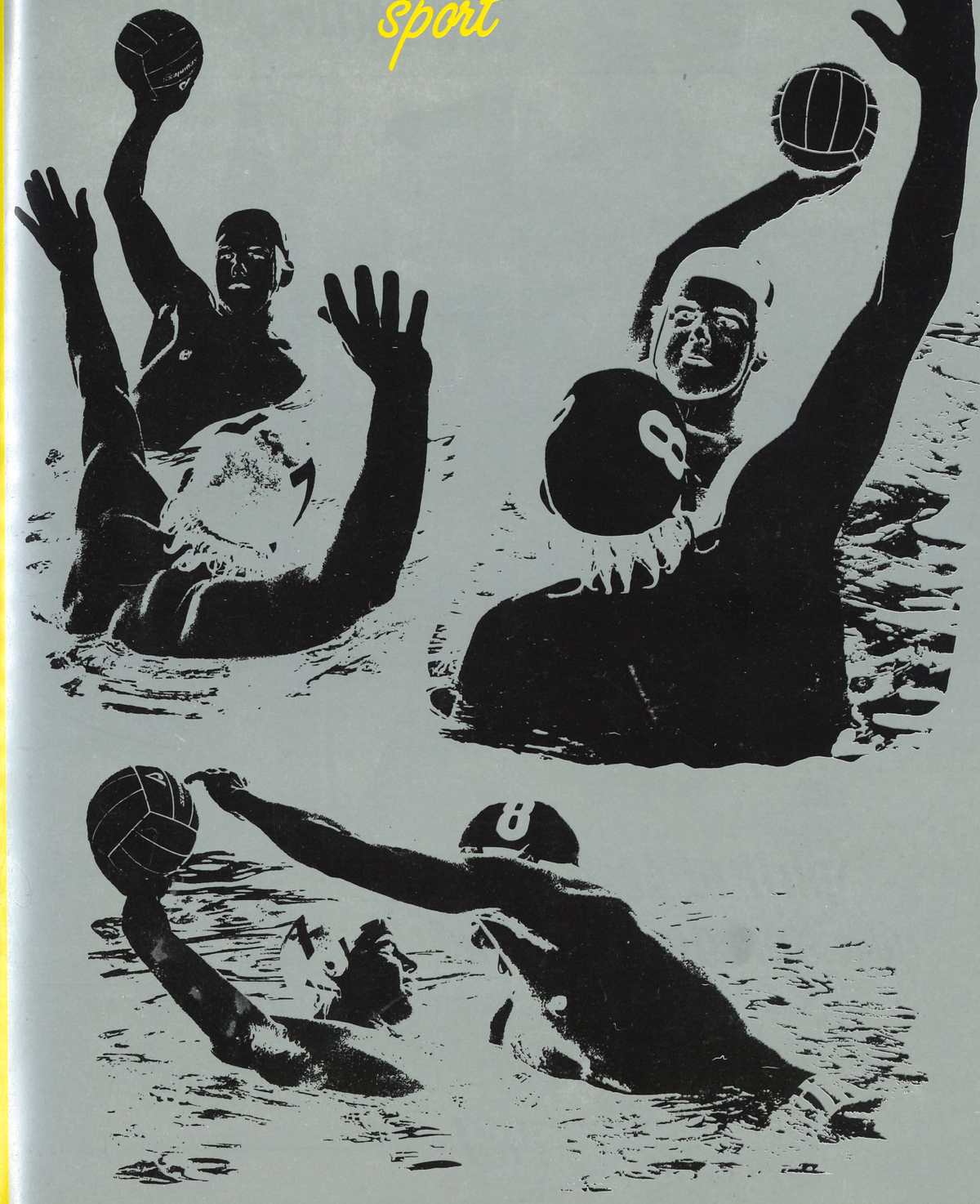
DIANA sport

GENERALAGENT, Craft Gruppen AB
Box 74, 501 02 BORÅS, Tel. 033–10 20 40

Officiellt organ för Svenska Simförbundet

Nr. 2. 1987. Årg. 42. Pris: 19:50

Sim sport



SPEEDO®

Alive.. Active.. Adventurous



"Spirit of Australia"
from "Speedo in Europe"

1987

Många bäckar små...

Vid Simalltinget i höstas berättade Svenska Simförbundets resursgrupp genom Kay Wieståhl att gruppen gärna vill ha ett år till på sig för att visa resultat.

För snart två år sedan tillsattes gruppen. Under denna tid har vi kunnat läsa i tidningarna om hur olika specialförbund gjort olika klipp med representanter för näringslivet. Stora företag, statliga och privata, har satsat miljoner och åter miljoner på olika idrotter som skidor, friidrott och brottning.

Simningen har inte nämnts. Det beror inte bara på blygsamhet utan också på att någon stor huvudsponsor ännu inte riktigt förstått fördelen med att idag satsa på simidrotten. Även om simningens alla fördelar med från "vaggan till graven", "något för alla", "för hela familjen", "båda könen samtidigt" och "den livräddande idrotten om du ramlar i vattnet", borde räcka för en sponsor så ger detta inte publicitet och publicitet är vad en sponsor vill ha. Idealitet existerar inte längre på elitnivå.

Vad som behövs nu är framgångar, medaljer och ännu fler framgångar. Det började vid Europacupen och har fortsatt vid olika internationella stortävlingar ute i Europa. Framgångarna och medaljerna är på väg. Den sponsor som då hoppar på tåget före EM gör en investering med en bra utdelning. Intressenter finns men varför måste det alltid finnas en huvudsponsor?

Resursgruppen består idag av personer som i de flesta fall har andra huvuduppgifter än att skaffa sponsorer till Simförbundet. Sven von Holst är nytillträdd informationschef på ett av Sveriges stora skogsbolag. Sedan lång tid har han också varit sysselsatt med att få OS till Falun. Visserligen tackade han nej till Östersunds OS – satsning men en IOK plats lockar säkert. Han är också överledare för den svenska OS – truppen till Sydkorea 1988.

Gunnar Larsson satsar idag på sin hamburgerrestaurang som öppnas i Eskilstuna i början av april. För att hans helhjärtade satsning skall bära frukt kommer den att kräva all hans tid.

Kay Wieståhl är professionell marknadsförare och resursanskaffare inom idrotten men brottas också med många andra uppgifter. Han är inte heller ensam i förbundets resursgrupp.

Generalsekreteraren i Svenska Simförbundet, Åke Elmsäter, har efter en omorganisation fått mer utrymme för marknadsaktiviteter. Samtidigt kräver förbundets gamla åtaganden med tidigare sponsorer att en helsatsning på nya sponsorer får allt mindre tid.

Om nu många bäckar små på sponsorsidan ger ett tillskott kan också många bäckar små på resursanskaffarsidan ge ett tillskott. Det finns många som vill hjälpa till.

Låt därför fler få vara med i förbundets resursgrupp. Med många bäckar små blir tillskottet större och avbräcket mindre om någon enstaka sponsor till äventyrs skulle hoppa av.

Lars – Åke Lindqvist

Sim sport

Officiellt organ för Svenska Simförbundet, Idrottens Hus, 123 87 Farsta, Tel. 08 – 713 60 00

INNEHÅLL 2 – 1987

Simnyheter	5
Träna Masters	14
Profilerat	16
Mot EM med Anders Peterson	19
Officiellt	22
Forskning I Australien	25
Simhopp	28
Vattenpolo	29
TEMA – Mat	31
Resultat	39
Bad News	42

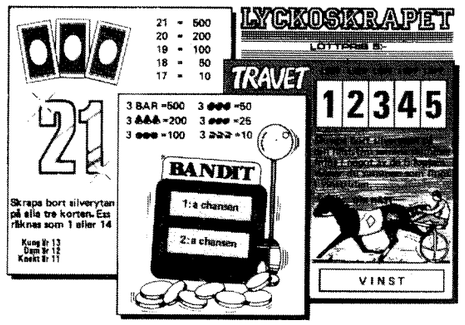
Omslaget:
Montage: Anders Wernesten.

Svenska Simförbundet

*** Ansvarig utgivare: Paul Alfons *** Chefredaktör: Lars – Åke Lindqvist *** Redaktionens adress: Simsport, Box 34, 440 45 Nödinge *** Tel. 0303 – 292 62 eller 031 – 14 45 60 *** Redaktionssekreterare: Ann Mårdbrink, tel. 031 – 14 45 80 *** Annonser: Jaar Reklamkonsult, tel. 031 – 44 15 35 *** Föreningsannonser: tel. 031 – 14 45 80 *** Prenumeration: tel. 031 – 14 45 80 *** Prenumerationsavgiften 140 kr per år insättes på postgiro 98 55 05 – 7, "SimSport" *** SimSport produceras av Förlagspoolen, Box 15072, 400 41 Göteborg, tel. 031 – 14 45 80 *** Förlagsredaktör: Anders Wernesten *** ISSN 0346 – 1084 *** Sättning: Sätta Text AB, Lerum *** Tryck: SmpTRYCK, Växjö 1987 *** För ej beställt insänt material ansvaras ej *** Det går bra att citera SimSport om källan anges ***

LOTTNYHET

ETT RIKTIGT LOTTERI MED ORDENTLIGA VINSTER



LYCKOSKRAPET: är ett snabbsålt lotteri med 3 st högvinster på 500:–

LYCKOSKRAPET: innehåller endast 2 000 lotter, men ger hela 4 500:– i förtjänst.

LYCKOSKRAPET: har totalt 200 vinster och betalar ut 5 500:– till spelarna.

LYCKOSKRAPET: HAR 4 VINSTCHANSER PER LOTT, med massor av dubbla och tredubbla vinster på samma lott.

LYCKOSKRAPET: hjälper föreningen att tjäna storkovan med mindre jobb.

PRÖVA GENAST LYCKOSKRAPET, LOTTERIET MED DE STORA FÖRTJÄNSTERNA

KÄVLINGE LOTTERI SERVICE
Box 22, 244 00 KÄVLINGE
046/73 09 12, dygnet runt

LOTTAUTOMATER
Funderar Ni på att hyra/köpa, kontakta oss för vidare information.

Beställ vår nya 4-färgskatalog, nu även med sportpriser och massor av
SPECIALERBJUDANDEN

Novasan AB
OF SWEDEN

Novasan AB producerar de vitaminer och mineraltillskott Du som idrottar behöver.

Till våra produkter används endast analyserade och godkända råvaror vilket ger Dig trygghet när Du köper vitamin– och mineraltillskott.

Produkterna heter NOVAMIN och PREMENS och finns hos Din hälsokosthandlare.

Fråga efter NOVAMIN och PREMENS när Du vill ha vitamin– och mineraltillskott av högsta kvalite!

PRODUKTER FRÅN NOVASAN – PRODUKTER ATT LITA PÅ!

För vidare information ring Novasan AB 011 – 171080

SIMNYHETER



GOLDEN CUP

FÖR – EM I TRIVSELBAD

Strasbourg (SimSp). Eftersom EM i augusti simmas i Strasbourg blev årets upplaga av Golden Cup något av ett För – EM. EM – bassängen tog emot simmare och hoppare från fyra världsdelar och 28 nationer. De fem simmarna från Sverige trivdes alldeles utmärkt i den enorma anläggningen. Anders Holmertz, Göran Titus, Anders Peterson, Nils Liedberg och Tony Lennartsson hade bara lovord över för arrangörerna och samtliga utom Tony Lennartsson tog också chansen att prova prispallen inför EM i augusti.

Anders Peterson inledde övningarna för svenskt vidkommande med 400 m medley. Efter försöken hade han bästa tiden, 4.42.73. När det sedan drog ihop sig till final förbättrade Anders sig ytterligare. Hans 4.39.09 räckte till en andraplats efter Italiens Maurizio Divano. Anders var ändå nöjd med EM – bassängen.

– Ja, här är bra. Jag hade inte räknat med en så framskjuten placering på 400 m medley eftersom jag tagit det ganska lugnt efter Europacupen. Hårdträningen har precis kommit igång och jag kände mig lite stel i finalen.

Efter försöken på 200 m fritt fanns Anders Holmertz överst i resultatlistan med 1.53.40. Göran Titus hade femte bästa försökstiden, 1.55.68 och Tony Lennartsson fick en elftetid med 1.57.16.

Finalfältet var starkt med namn som Stefan Volery, Kevin Boyd och Andre Schadt, för att nämna några. I finalen stack Anders Holmertz iväg direkt och vände vid 100 m som etta, en halv sekund före Tom Stachewichs, Australien. Med 20 meter kvar till mål var australiern ikapp och från läktarplats syntes Anders kämpavilja i hans försök att svara. Han orkade inte.

1.52.09 blev till en andra plats efter Tom Stachewics 1.51.91.

Göran Titus ökade sin fart genom hela loppet och nådde fjärdeplatsen med 1.54.98.

Det var en milt sagt arg Anders Holmertz som efter loppet kommenterade sin insats.

– Han kom ju som ett spjut sista meterna. Visst såg jag honom hela tiden men jag hade inga krafter kvar. Jag hade loppet hela tiden i min hand och var ganska säker men långbana så här års är långt. Å andra sidan har jag



Tamara Costache *Foto: Sven – Erik Karlsson*

aldrig simmat så här snabbt i slutet av januari på lång bana så lite nöjd måste jag vara ändå.

Tony Lennartsson var i final på det speciella Golden Cup-loppet, 1000 meter fritt. Genom hela loppet pendlade han mellan en sjunde och en sjätteplats för att sluta som sexa med 10.36.08. Han tog sig också till final på 200 m fjäril med 2.10.63 i försöken. I finalen slutade han sjua med 2.10.40.

På 200 m medley skulle Anders Peterson klättra högst upp på prispallen. Det blev inte så. Efter försöken låg han på en femteplats med 2.13.11. Anders simning såg tung och oinspirerad ut.

I finalen slutade han sexa med tiden 2.13.17. Detta dåliga genrep måste ge en bra premiär i augusti.

Herrarnas 100 m fritt blev det stora dragplåstret med både Anders Holmertz och Göran Titus i final. 52.10 respektive 52.11. Nils Liedberg slutade som artonde man med 53.76 och Tony Lennartsson blev 38 med 55.64

Efter en tjuvstart gav Göran Titus verkligen konkurrenterna en fördel genom att starta en stund senare.

– Ja när jag dök i hamnade huvudet i höjd med deras knän. Ändå var jag beredd på starten men den kom för snabbt. Sedan var det jobbigt att komma ikapp men jag försökte verkligen.

Anders Holmertz hade en härlig kamp i täten med Stefan Volery, Schweiz. Volery vann med elva hundradelar till godo på Anders Holmertz som i sin tur delade andraplatsen med Tom Stachewics, Australien. Göran Titus var med efter sin misslyckade start men efter 75 meter hade han inga krafter kvar. Hans 52.22 räckte till en femteplats.

– Så här nära har jag aldrig varit Volery tidigare på lång bana. Jag är förvånad att det går att simma så här fort redan i slutet av januari, berättade Anders Holmertz efteråt.

Efter 50 m fjäril fick också Nils Liedberg känna på prispallen. 25.85 innebar en tredjeplats. Detsamma gällde Göran Titus efter 50 m fritt där han nådde 23.67, en hundradel långsammare än i försöken. Nils Liedbergs 24.20 blev till sjunde plats.

De svenska simmarna gjorde en mycket bra insats vid Golden Cup och För – EM. Långbana i januari är inte något som svenska simmare är vana vid. Simmare från andra nationer lyfte också förvånat på ögonbrynen efter 100 m och 200 m fritt.

– Var skaffar ni alla sprinters i Sverige? De klarar ju både kort och lång bana lika bra frågade en förvånad Stefan Volery efter tävlingarna.

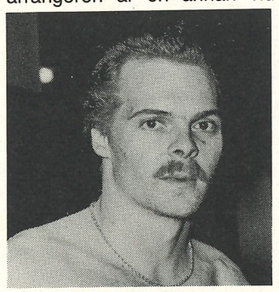
På damsidan fanns två fenomen. Rumäniens Tamara Costache som vann 50, 100 och 200 m fritt och Frankrikes egen Catherine Plewinski som satte ett flertal franska rekord i EM – bassängen. Hennes 1.00.24 på 100 m fjäril var en fråga om uppvisning inför en jublande, fullsatt läktare.

EM – anläggningen i Shiltgenheim i utkanten av Strasbourg, har alla förutsättning att bjuda på en verklig simfest i augusti då EM avgörs.

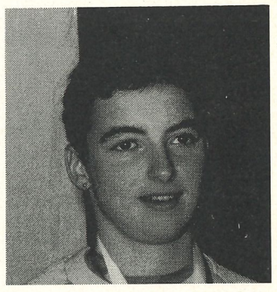
Anläggningen motsvarar alla förväntningar både från aktiva och publik och även om huvudarrangören är en annan vid EM så visade alla funktionärer att de klarar en stortävling.

Golden Cup liknar ingen annan tävling. Golden Cup är mer en simgala och en simgala som lockar storpublik i Strasbourg, fredag, lördag och söndag kväll. Kvällspasset inleds med några simfinaler. Därefter en hoppfinal och konstsimsuppvisning. I år fanns japanskan Tanaka på plats och svarade för ett flertal helt suveräna uppvisningar. För Tanaka var konstsimuppvisningarna inte bara idrott utan också just uppvisning som ett sätt att göra konstsim mer populärt.

Sedan simmas finalerna med de verkliga godbitarna som 200 m och 100 m fritt och kvällen avslutas med modevisning. En modevisning som är en absolut magnifik dansshow. På så sätt varvas simfinaler med annan underhållning och publik och TV är mycket nöjda.



Nils Liedberg



Catherine Plewinski



Japanska Tanaka svarade för flera bejublad konstsimsuppvisningar i Strasbourg.

SIMBORGARMÄRKE

JAG KAN – KAN DU?

SIMNING
VICHY FRANKRIKE
Årets nyhet. Spännande och intressant. Både 33 och 50 m bassänger.
Pris fr: 1.195:–
GOTHIA TRAVEL
031–178640 040–79313
08–116012



JA TACK

Jag beställer ..... styck
Ryggsäckar á 178:– inkl. exp.avg.
men exkl. porto och postförskottsavg.

Namn _____

Adress _____

Postnr. _____

Postadress _____

FRANKERAS EJ
SIMSPORT
BETALAR
PORTOT

Sim sport

SVARSPOST
Kundnummer 73 740 003
400 41 Göteborg

FRITIDSKLUBB I FÖRENINGSREGI

Sedan ett par år pågår en intressant verksamhet i Helsingborgs SS. Man driver nämligen en fritidsklubb med 20 inskrivna barn i åldrarna 8 – 12 år. Klubben är öppen varje dag mellan 12 – 18 och hela verksamheten drivs med statliga och kommunala bidrag. Klubben disponerar lokaler i badhuset och självklart är bad och vattenlek stora inslag i programmet.

– Ja det hela har verkligen varit en lyckad satsning för föreningen, säger projektledaren Monica Persson. Vi kan knyta barnen till föreningen på ett utmärkt sätt, samtidigt som vi också kan anställa två fritidspedagoger.Simförbundet driver nu en kombinationsutbildning som är som klippt och skuren för dessa typer av tjänster, nämligen fritidspedagog med specialkompentens simning, den i särklass bästa barn– och ungdomstränarutbildning som finns idag. (Se annons på annan plats i tidningen).

De båda anställda fritidspedagogerna har själva varit aktiva simmare.

– Det är nog nästan ett krav, tycker både Åsa Hammerin och Birgitta Robertsson.

Birgitta har dessutom gått förbundets kombinationsutbildning, något som gett henne en utmärkt plattform att stå på när det gäller det här jobbet.

– Ja verkligen, understryker Birgitta. Eftersom simningen hela tiden kunde integreras i den vanlig undervisningen blev utbildningen verklighetsanknuten på ett bra sätt. Och det har jag stor nytta av nu!



Halva fritidsklubben i Helsingborg. Alla barn kommer inte alla dagar i veckan.

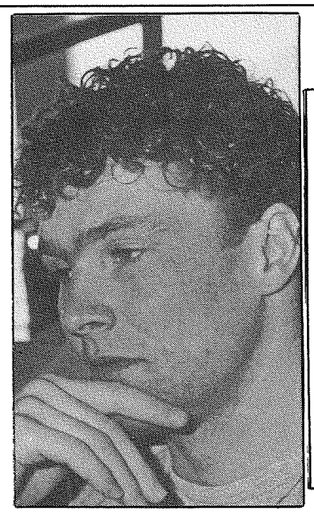
Barnen i fritidsklubben rekryteras via broschyrer och flygblad till simskolorna samt genom annonser i dagspressen. Månadsavgiften är 175 kr/mån, lika som de kommunala fritidsklubbarna. Lönerna följer också det kommunala avtalet.

– Den här verksamheten har drivits som försök under tre års tid och skall utvärderas under våren. Innan sommaren skall beslut om permanentning tas och allt pekar på att så blir fallet, berättar Monica Persson vidare. Vårt fritidshem är nämligen billigare än de kommunala.

– Vill andra föreningar pröva på det här ställer jag gärna upp med tips och information, avslutar Monica.

Simsport önskar lycka till även i fortsättningen!

PER J MISSAR SM OCH EM



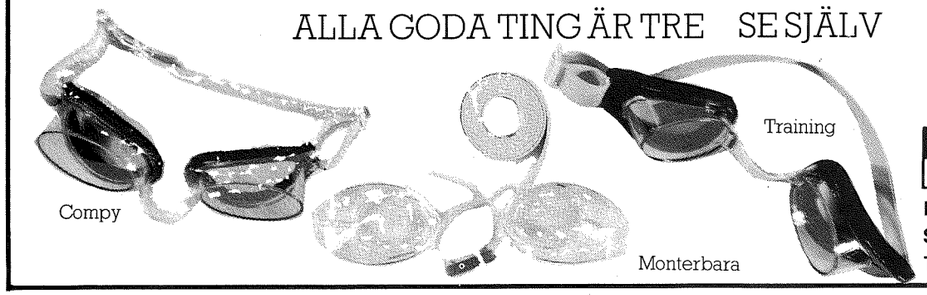
– Ja det stämmer. Jag kan inte vara med på varken SM i sommar eller EM i augusti. Jag tar min examen 28 augusti och nu måste den få komma först. Därför har jag redan nu tackat nej till EM, berättar Per.

Långbane – SM kommer i augusti kolliderar med Pers slutspurt för examen så därför får också SM vara.

– Men jag kommer att träna som vanligt i USA och förhoppningsvis blir det också några tävlingar. Troligen blir det Mission Bay och Mark Schubert som hjälper till. Sedan kommer jag hem för gott i september och börjar direkt med att ladda för OS. OS 1988 är mitt egentliga mål, mitt slutmål som simmare. Mot det målet kommer jag att satsa för fullt.

SIMNING
TROJA
PORTUGAL
Härlig semesteranläggning strax utanför Lissabon. Bra träningsmöjligheter.
Pris fr: 3.245:–
GOTHIA TRAVEL
031–178640 040–79313
08–116012

ALLA GODA TING ÄR TRE SE SJÄLV



TRAINING EQUIPMENT AB
M.MALMSTEN
BACKVÄGEN 22
S–296 00 ÅHUS SWEDEN
TEL. 044/24 30 67 * 24 30 68

SVERIGE MOT BELGIEN

Nu är lottningen för vattenpolon vid EM i Strasbourg klar. Sverige inleder EM mot Belgien, 16 augusti klockan 10.00. Norge och Frankrike inleder dampolon.

7 december lottades gruppspelet. I grupp A spelar, Västtyskland, Rumänien, Sovjetunionen, Ungern, Jugoslavien, Spanien, Italien och segraren i matchen mellan Bulgarien och Holland.

I grupp B spelar Storbritannien, Sverige, Grekland, Polen, Frankrike, Belgien och förloraren i matchen mellan Bulgarien och Holland.

I grupp C spelar Tjeckoslovakien, Turkiet, Schweiz, Malta, Österrike och Danmark.

Dampolo – EM avgörs mellan lag från, Norge, Holland, Sverige, Ungern, Västtyskland, Storbritannien, Belgien och Frankrike.

B – FINALER BORT

En av Lars – Eric Paulssons första åtgärder för att popularisera simningen är att ta bort B – finalerna på SM. Från och med långbanemästerskapen i Göteborg i sommar kommer inga B – finaler att simmas. Detta beslut har den nya simkommittén under ledning av Lars – Eric Paulsson tagit. B – finaler simmas av de som placerar sig på 9 – 16 plats i försöken.

– Ja vi måste göra simningen mer populär och B – finalerna har gjort att tävlingarna blivit längre än motiverat. Vi kommer också att se till att prisutdelningar till de tre medaljörerna sker direkt efter målgång så att prisutdelningen kopplas till det som just hänt i bassängen. Detta är ett steg mot snabbare och roligare tävlingar, berättar Lars – Eric Paulsson, simningens nya manager.

GLEN SNABB 30–ÅRING

I början av februari fyllde Simsports mastersmedarbetare Glen Christiansen 30 år. Helgen innan simmade han västtyska mästerskapen för klubbar för Hamburg i Hamburg.

Som tack för all hjälp med träningen hjälpte Glen till att samla poäng till klubben och det allra bästa var sättet han gjorde det på.

På 100 m bröst gjorde han 1.03.9. Det är hans femte bästa tid på distansen sedan han började simma och med den tiden är han också snabbast i Sverige. Utan tvekan en försträkning för ett eventuellt medleylag vid EM.

– Visst vore det kul att simma för Sverige igen men det viktigaste just nu är att få fortsatt motivation för träningen. Det har jag fått här i Hamburg. Lite förvånad över tiden är jag även om jag tränat hårt men jag hade inte en aning om var jag stod. Nu känns det skönt, berättade Glen.

200 m bröst simmade han på 2.22.8. Klart godkänt.

POLO DOMARE

En svensk polodomareförening har bildats. Föreningen, SPF, är öppen för alla polodomare, såväl aktiva som passiva. Föreningen har till uppgift att verka för höjande av domarnas standard samt förena samtliga domare för att tillvarata och främja deras gemensamma intressen i enlighet med av föreningsmötet fastställt program. Föreningen äger befogenheter att i dessa hänseenden representera domarna och föra deras talan.

Vill du veta mer, kontakta: Dimiter Pernikliski, 08 – 760 95 79, Lars Tannerfalk, 033 – 583 30, Sören Carlsson, 031 – 265 547.

Säsongsavgiften för 1986/1987 är 100 kr och postgironumret är 853418 – 2.

GP – FINAL FLYTTAS
BADET INTE KLART

Grand – Prixfinalen måste flyttas från Göteborg då Nya Valhallabadet inte blir klart i tid. Den stränga vinterna har gjort att bygget försenats, meddelar badchefen Reine Odell.

Grand Prixfinalen, som samtidigt skulle fungera som invigningstävling för nya badet, måste därför flyttas. Med största sannolikhet kommer Örebro och Nya Gustavsviksbadet att få arrangera i stället.

Reine Odell lovar dock att Långbane – SM, Hopp – SM och JSM i simning, i månadsskiftet juli – augusti kommer att äga rum som planerat. Då skall badet vara klart.

EFTERLYSNING

Du som tränar simning och är döv/hörselskadad (hör sämre än 55 decibell) och är intresserad av att tävla i simning.

SDI (Sveriges Dövas Idrottsförbund) Simsektion satsar nu på att framöver få ihop ett bra gäng.

Det stora målet är Världsspelen på Nya Zeeland 1989 och Europamästerskapen i Västtyskland 1990.

Är Ni intresserade kontakta:
Kjell Thörnblom
Nyvägen 21
138 00 Älta
Vanlig tel: 08/7733273
Text tel: 08/7730916
Välkomna att höra av er. Träffas säkrast på kvällar.
Kjell Thörnblom

NYHETER OM HÄLSOKOST

GRATIS information och råd om hälsokost, varje månad, från ett av Sveriges ledande hälsokostföretag HÄLSOKÖP!

Kända märkesvaror till otroligt låga priser har gjort HÄLSOKÖP till ett av Sveriges ledande företag inom försäljning av hälsokostpreparat via postorder med **över 10.000 nöjda kunder.**

HÄLSOKÖP utökar nu sin kundservice till att varje månad skicka dig **aktuell information och tips** om preparat på marknaden, **helt utan kostnad för dig!** Nu kan du enkelt hålla dig informerad om örtmedicinens verkningar.



EXTRA GÅVA!
De 1.000 första som sänder in svarskupongen får en fin samlingspärm att spara informationsbladen i.

TILLFÄLLE! Beställ samtidigt till **EXTRAPRIS!**
LongoVital 38:- **NU 25:- BioSelen + Zink** 129:- **NU 99:-**
Melbrosin 30 tab 110:-**NU 79:- Melbrosin** 60 tab 207:-**NU 149:-**

☐ **Ja Tack, Sänd mig utan kostnad** aktuell information om hälsokost.
☐ Jag beställer även .....**st. LongoVital à 25:-** samt .....**st. Melbrosin à 79:-** .....**st. BioSelenZink à 99:-** samt .....**st. Melbrosin à 149:-** gäller t.o.m. Dec.-86

Namn:_____ Adress:_____
Ort:_____ Telefon:_____ v.v.TEXTA
Sändes till **HÄLSOKÖP** Box 15109, 104 65 STOCKHOLM 08-40 78 90 vid order under 300:- tillk. 19:- i porto.



JOJOJOHANNA



Johanna Larsson, Mariestad, fortsatte även i Bonn med sin tradition att sätta nya svenska rekord när hon tävlar. Vid Arena Festival i Bonn i början av februari var Johanna det stora svenska glädjeämnet.

Nu har hon hittat det verkliga flytet. På 200 m rygg gjorde hon i försöken 2.14.84, nytt svenskt och nordiskt rekord. I finalen förbättrade hon sig och rekorden ytterligare och blev fjärde flicka med 2.13.52.

På 100 m rygg blev nya rekordtiden i försöken 1.03.17. I sin iver att förbättra sig missade hon sista vändningen i finalen men simmade ändå i mål på en fjärdeplats med 1.03.20.

Johanna visade den övriga världseliten i Bonn vem hon är och aspirerar nu på allvar på en plats i EM – laget. Om inte annat så för att se och lära inför OS. Eftersom tävlingarna i Bonn höll mycket hög klass med flera världsbästanoteringar stiger Johannas prestation ytterligare i värde.

DU
TJUVEN

Risken är givetvis liten att just du, tjuven, läser detta för simmare som nyttjar denna tidning är inget tjuvaktigt släkte. Men det kan kanske vara så att du stjäl denna tidning också när du är på besök i Göteborgs Valhallabad. Man vet ju aldrig.

Nu är det ju inte bara där som det stjäls ur låsta skåp, men nu har du tjuven drabbat mig. Jag fick en ny härlig jacka inför vintern och glad som jag var ville jag visa den för andra. Den var snygg tyckte alla. Före träningspasset. Sedan, efter passet, fanns den inte kvar i skåpet som fortfarande var låst. Även om du är varm i din stulna jacka hoppas jag du fryser inombords.

Det stjäls mycket i olika simhallar runt landet. Givetvis är detta tjuvens fel men tillfällena är många och kontrollen svag. Nycklar "glöms" och några dagar senare stjäls innehållet i just det skåpet med den "glömda" nyckeln. Konstigare är det inte. Gör något snälla badpersonal och andra ansvariga.

Vi föräldrar kan ju börja med att lära våra barn skillnaden ditt och mitt. Men det här med att stjäla gäller väl bara ickesimmare. Eller...?

VI TESTAR

I samband med att vi planerade artiklarna om att äta rätt bestämde vi oss för att låta några av våra "testpiloter" prova olika typer av de drycker som finns på marknaden. Här är första delen av testet, Aprikosnektar och Kiwinektar.

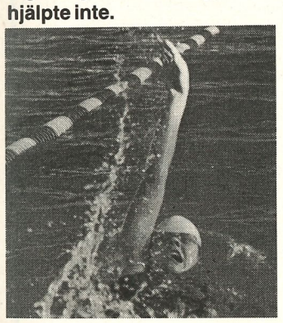
KIWINEKTAR: En annorlunda och pigg smak. Kiwinektar gav en frisk upplevelse som gjorde ett piggt intryck. I outspätt skick något mustig men härlig utspädd med en del vatten. Kiwinektar är en energi– och vitaminrik dryck. Färsk Kiwi har tio gånger högre C – vitaminhalt än citron. Kiwinektar innehåller med sina 75 cl kiwi, råsocker och friskt källvatten.

Aprikosnektar och Kiwinektar tillverkas av Domaine du Mates i Frankrike och marknadsförs av Stiftelsen biodynamiska produkter i Järna. Finns i välsorterade hälsokostaffärer. Cirkapris: Aprikosnektar, 26:50 och Kiwinektar, 35:50.

APRIKOSNEKTAR: Finns i flaskor som innehåller 75 cl. Aprikosnektar är en äkta fruktdryck med full fruktsmak. Den smakade verkligen "köttigt" och äkta. Aprikossmaken var tydlig och kändes uppfriskande. I outspätt skick kändes Aprikosnektar som en mindre måltid. Utspädd med samma volym vatten gav Aprikosnektar intryck av läskedryck utan kolsyra eller juice. Fast nyttigare. Aprikosnektar innehåller aprikos, råsocker och friskt källvatten.

SIMSPELSFINAL?

Svenska Simspelen i Borlänge avgjordes i månadsskiftet januari – februari med nästan hela svenska eliten på plats. Ett fåtal USA – simmare saknades. Borlänges egen Per Johansson hade flugits hem för helgen och lag från Italien, Polen, Norge, Storbritannien och Östtyskland hade tagit sig till Borlänge i stället för att tävla i Paris. Det hjälpte inte.



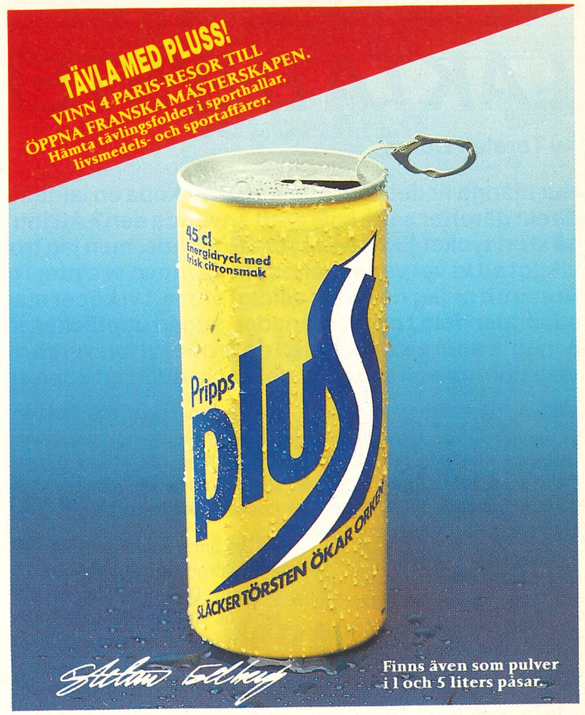
Svenska Simspelen i Borlänge är en alldeles för bra tävling för att sakta falla i glömska i simmarvärlden. De aktiva trivs och fler vill vara med. Arrangörerna gör ett jättejobb för att alla skall trivas men olika nationella förbund "myglar" idag på så sätt att de ställer upp på de tävlingar som ger bäst betalt.

Prestationerna i bassängen i Maserhallen gav inte tillfälle till några stora ovationer. De vanliga namnen i den svenska eliten dominerade också resultatlistorna. Ett namn fick dock åskådarna att lyfta på ögonbrynen. Christer Wallin, Umeå, som otippad för de flesta, trängde sig in bland medaljörerna. Simspelsresultaten redovisas på resultatsidorna.

Ett fåtal världsnamn, som Sabina Schultze och Frank Baldrusch från Östtyskland, räcker inte för att ge Simspelen tillbaka den status tävlingen hade för några år sedan. Att så stor del av den svenska eliten fanns på plats berodde till stor del på Grand Prix deltävlingen.

För att Svenska Simspelen skall överleva krävs mer än det enorma ideella arbete som Borlänge lägger ner. Näringslivet måste gå in ännu mer. Borlänge SS har själva de kontakter som behövs för att locka hit de simmare som krävs för att ge motstånd och locka publik. Finns pengarna kommer simmarna kommer publiken, kommer massmedia. I år var det väl tunt. Både i bassäng och på läktare.

Lars – Åke Lindqvist



"INGEN ANNAN DRYCK ÄR SÅ POSITIV SOM PLUSS."

"Att dricka och dricka mycket är en självklarhet för mig som tränar och tävlar mycket.

Det är också lika självklart att dricka den för mig mest positiva drycken, Pripps Pluss. Av allt jag prövat, från vatten till olika sportdrycker, finns det inget som passat mig bättre. Jag känner att Pluss ger mig den största möjliga fördel som en dryck kan förväntas ge.

Just den känslan, att Pluss ger mig lite extra ork och precision, hjälper mig också till ett positivt tänkande – jag vill, jag kan, jag orkar.

Utöver min egen erfarenhet så saknas det inte heller bevis för att Pluss har en positiv påverkan. De vetenskapliga testen i USA med bl a tennisspelare gav klart besked att Pluss förlänger orken och bibehåller precisionen.

Tänk positivt på din förmåga när du tränar och tävlar.
Drick Pripps Pluss du också!"

Stefan Edberg



PRIPPS PLUSS SLÄCKER TÖRSTEN, ÖKAR ORKEN.

Pripps Konsumentkontakt, tel. 08-757 70 50.

SSC&B:LINTAS

LAKTATHYSTERI???

Av Torsten Buhre

Hur många är det som står på tur att köpa en laktatmaskin och direkt därefter sätta i gång att använda den? Att intresset är så stort tycker jag låter mycket lovande, men jag tror det är viktigt att vi vet vad vi ger oss in på innan vi sätter i gång. Annars tror jag risken är väldigt stor att vi köper maskiner, använder dem i några månader, sedan upptäcker att det inte är något som stämmer med de prover vi tar, varpå vi förbannar maskinerna och säger att det var ju dumt att köpa en sådan maskin.

Jag var på kursen i Kristianstad med Örjan Madsen och lyssnade intensivt på honom. Dels i de två dagar kursen varade och dels då vi tillsammans flög till Stockholm. Helt klart är att vi som simnation ligger långt efter andra länder när det gäller att praktiskt använda möjligheten att styra och kontrollera träningen genom att kontinuerligt testa våra simmares laktatvärden.

För att kunna göra detta krävs en hel del kunskap och utbildning inom området. Vi måste använda oss av en sådan metodik när det gäller provtagning, att vi vet att de värden vi får är exakta. Men hur vet vi det?

Det finns metoder som har en felprocent på mer än 20 procent. Detta kan mycket lätt leda till dels ineffektiv träning i form av att vi tränar på för låg intensitet, dels överträning, att vi tränar för mycket, för ofta och för länge med vår anaeroba metabolism.

Därför vill jag än en gång poängtera att noggrannheten i provtagningen samt hur den och själva analysen skall ske är väldigt viktiga delar.

En annan mycket viktig sak är hur vi planerar träningen under veckan för att få maximal utdelning under hela veckan. Det är ju den kontinuerliga träningen som ger effekt och inte de enstaka ”bra” passen.

Ett pass som vi tränare anser vara ett bra pass, eftersom vi mätt tiderna och sett att simmarna simmat fort, kan på sikt få en förödande effekt, i form av ”överträning”. Begreppet överträning ber jag att få återkomma till. Måste simmaren spendera ett antal pass för att återhämta sig från ett ”bra” pass har man ju missat möjligheten en annan bit de dagarna.

Vi måste poängtera vikten av att träna i långa perioder oavbrutet. Detta inkluderar helgledigt och under denna period måste vi minutiöst planera vad vi gör och hur vi gör det.

Det finns många som använder sig av begrepp från fysiologin för att beskriva sin träning. Det är viktigt att vi förstår vad dessa begrepp egentligen betyder. Om vi bestämmer oss för att köra ett aerobt avsnitt, så räcker det inte att säga till våra simmare att detta är aerob simning. Vi som tränare måste se till att strukturera serien så att det blir aerobt arbete för simmaren, på en önskad nivå.

Jag tror vi gör fel när vi inte lyssnar på vad folk säger om dels längd i tid räknat (vilket jag tror är vida överlägset distans eftersom kroppens energisystem fungerar tidsmässigt), på en serie och dels vilken vila som är idealisk.

Här vill jag gärna lägga in en personlig kommentar om min egen erfarenhet när det gäller aerob simning vid den aeroba (observera aeroba) tröskeln. Att minimikravet på serien bör vara 3.000 meter eller i tid räknat 45 minuter, med kort vila 10 – 20 sekunder mellan repetitionerna.

Tror vi att vi kör aerobt bara för att vi simmar långt så är vi nog ute på en turné som kan bli ganska långvarig. Tror vi att vi bara för att vi vilar 10 – 20 sekunder och simmar långt, att vi tränar aerobt, är det mycket möjligt att vi har köpt biljett till samma turné.

Kroppen kan mycket väl anpassa sig till att simma för fort, anaerobt, även i så här långa avsnitt. Exempel på detta är 12 x 300 på den snabbaste starttid du kan klara.

Vi har ett ansvar som tränare att träna våra simmare på ett förnuftigt sätt. Då krävs det också av oss att vi vet vad vi gör med de simmare som vi tränar. Hur många gånger kör vi en serie som inte gick så bra som vi hade väntat, med tron att även om det inte gick så bra så gav den nog en hel del? Detta kanske stämmer på det psykiska planet, men inte på det fysiologiska.

För att träningen skall vara givande fysiologiskt sett, så måste simmaren också vara mottaglig i det ögonblick vi skall simma serien. Är simmaren inte det så måste vi antingen avbryta träningen eller låta simmaren träna på en lägre laktatkoncentrationsnivå.

Om vi skall träna på en lägre laktatkoncentrationsnivå, så måste vi också vara säkra på att de har tillräckligt med glykogenlager för att göra detta. Hur styr vi då det här? Enda sättet är genom att utbilda simmaren om vad och hur de behöver äta, eller rättare sagt måste äta, för att inte tömma sina glykogenlager. Dels i musklerna och dels i levern.

Har vi inte tillräckligt med glykogen så tränar vi inte den energimetabolism och den enzymverksamhet som vi har tänkt att träna. Följden blir en hel del felaktiga resultat eller kanske riktigare, en del inte önskvärda resultat. Jag är inte tillräckligt kunnig just nu för att närmare gå in på detta område, men jag försöker hela tiden skaffa mig mer kunskap.

Jag vet att genom att använda det hjälpmedel som laktatanalyser är, konstant i träningen, så kan vi på ett bättre sätt styra simmarna till optimal träning. Då är det viktigt att veta att varje individ reagerar på ett speciellt sätt när vi använder oss av olika former av träning. Vi måste vara noggranna och lita på att det sätt vi utför våra tester på är ett bra sätt.

Vad vi sedan skall använda för tester och hur vi utvärderar resultaten är någonting som vi också måste komma överens om. För jag tror att vi gör oss alla en björntjänst om vi säger att testresultaten är relativa och sedan inte vet hur vi skall tolka dem och använda oss av dem för vår fortsatta planering och träning.

Det är mycket bra att vi har intresse på detta område. Det vi måste göra nu är att utveckla det intresse som vi har till kunskap och praktiskt använda oss av den.

Jag vet att Lennart Gullstrand efter sin australienvistelse säger att vi är långt framme rent träningstekniskt, under våra långa träningsperioder, men ännu mer kunskap inom området kan aldrig skada.

Vi måste med den smala satsning som nu görs inom svensk simning blicka framåt och se på hur vi skall nå i fatt och ända fram för att på så sätt åter igen bli en idrott i blickpunkten hos svenska folket.

Vi har en våg på gång som har skapats sedan Lars – Eric Paulsson tillträdde som manager för landslaget. Vi känner alla av den. Det började på Europacupen och fortsatte på Simspelen.

Vi är alla en del i detta och har ett ansvar som vi måste förvalta väl för simningens skull. Gör det till en positiv utmaning och inte till ett tvång.



Fri företagsamhet
– bra för Sverige

SAF Svenska Arbetsgivareföreningen

TRÄNINGSLÄGER

BULGARIEN fr 2.435:-
● Blagoevgrad ● Kjustendil ● Plovdiv ● Sardanski ● Sofia ● Varna ●

DANMARK
● Bredsten ● Ebeltoft ● Grenå ● Rönde ● Viborg ●

FRANKRIKE
● Annecy ●

GREKLAND fr 3.220:-
● Athen ● Chania ● Egio ● Heraklion ● Katarini ● Kavala ● Patra ● Thessaloniki ●

HOLLAND fr 1.195:-
● Sittard ● Papendal ●

ISRAEL
● Tel Aviv ●

ITALIEN
● Baia Domizia ● Rimini ● Rom ●

JUGOSLAVIEN fr 2.090:-
● Bar ● Dubrovnik ● Kupari ● Makarska ● Medulin ● Pula ● Spit ●

MAROCKO fr 2.650:-
● Casablanka ● Mohammedia ● Rabat ●

POLEN
● Bydgoszsz ● Torin ●

SPANIEN fr 1.895:-
● Cran Canaria ● Mallorca

TJECKOSLOVAKIEN
● Hradec Kralove ● Pribram ● Slany ●

TUNISIEN fr 2.635:-
● Borj Cedria ● Tunis

Låt resan bli en segerresa! Res med
NIKE TOURS
Holmgatan 9, Box 17560, 200 10 Malmö, Sweden
Telex 32289 NIKE S

STOCKHOLM	MALMÖ	GÖTEBORG
08/63 30 75	040/10 03 70	031/40 71 70

Träningsetikett

På Masterssidorna tänkte jag denna gång behandla ett ämne som kallas "Träningsetikett". Många masterssimmare och triathleter kan undvika en hel del besvär genom att lära sig en del enkla regler. Det finns säkert många "unga" simmare ute i landet som också kan dra nytta av att lägga dessa meningar på minnet.

Av Glen Christiansen

1. Starta alltid med 5 eller 10 sekunder mellan er.
Om inte tränaren säger annat så starta alltid med 5 sekunder till godo på framförvarande simmare. 10 sekunder är bättre men kan vara svårt om ni är många på banan och det är en 25 metersbassäng. Skjut ordentligt ifrån mot väggen när du startar.

2. Titta innan du startar.
Tråkiga olyckshändelser kan uppstå om du bara kastar dig iväg utan att innan ha sett dig ordentligt omkring.

3. Håll till höger.
Om ni är fler än två personer på banan så är det alltid bäst att simma högervarv. Simma alltså så att din högra arm är närmast linan. Simma inte i mitten av banan, (förutom vid tävling förstås).

4. Simma om (passera) till vänster.
Det bästa sättet att simma förbi en annan simmare är att snudda vid den framförvarande simmarens fötter. Då vet simmaren att du kommer att simma förbi och kan då hålla ordentligt till höger för att underlätta "omkörningen" för båda parter. När du tränar på kort bana så är det nästan allid bäst om du passerar vid vändningen. Efter att du har snuddat vid simmarens fot simmar han vidare till väggen och håller till höger så att du lätt kan passera honom. Är du den som blir omkörd så kan det vara vettigt att stanna till ett par sekunder så att den andre simmaren kan komma iväg ordentligt. Se dig samtidigt omkring ifall det är andra simmare som vill passera dig.

5. När du gått i mål – flytta på dig.
När du avslutar en simning och når väggen så flytta på dig snabbt så att nästa simmare har plats att vända eller gå i mål på.

6. Välj rätt bana.
Eftersom simmare, speciellt då masterssimmare, håller så olika klass på träningen är det viktigt att du simmar på en bana med simmare som håller ungefär samma fart som du. Som tränare tycker jag det är bäst om simmaren börjar på en bana som håller en fart som han lätt kan hänga med i för att sedan "flytta upp" till en högre fart när han känner sig säker och mogen.
Detta är särskilt viktigt när du har varit borta från träningen en vecka eller mer på grund av sjukdom eller någon annan orsak. I stället för att hoppa i med det "gamla" gänget och bli totalt slutkörd och frånsimmad, är det bättre att börja i en lugnare takt och sedan öka farten när du är mogen. Undrar du över vilken bana som är bäst för dig så är det alltid bäst att först fråga tränaren.

7. Vem startar först?
För de flesta simmare är det mycket lättare att simma bakom någon än att simma först och "dra". Därför blir det gärna kaos på banan (speciellt hos nybörjare men även hos "elitsimmare"), när ni skall börja simma en serie och det skall bestämmas om vem som skall simma först, andren, tredjen osv. Bästa sättet att lösa detta är att prata med varandra och ta reda på vem som simmar vad och vilken fart som den personen tänker hålla. Bli inte hängande vid väggen, stirrande på varandra, när starten går.

8. "Knocka" inte dina medsimmare.
Olyckor kan lätt hända när du simmar fjäril och när du använder paddlar på träningen. Eftersom fjärilsarmtaget är så typiskt så kan det lätt hända att du råkar "slå till" en medsimmare vid återrörelsen av armtaget. Därför är det viktigt att du "timar", passar in, taget så att du inte skadar en annan simmare. Lägg gärna in en extra kick eller två då du behöver och glid ut på taget så att du undviker att kollidera. Var även försiktiga när du simmar rygg – och frisim och använder paddlar.

9. Var uppmärksam på vad som händer omkring dig.
Att vara medveten om vad som händer omkring dig är en av de absolut viktigaste ingredienserna i en god träningsetikett. Försäkra dig om att alla på banan vet vad du tänker göra. Det betyder att du måste kommunicera med dina träningskompisar om vilket simsätt du tänker simma och vilken fart du har tänkt att hålla. När du simmar måste du också hålla ett öga på vad som händer både bakom och framför dig. Speciellt när du tänker simma om en annan simmare.

10. Plocka upp efter dig själv.
Bensparksplattor, "dolmar", paddlar, simfötter, spruckna badmössor o. dyl. skall läggas tillbaka på sina rätta platser. Banlinor kanske behöver dras upp. Kom ihåg att om du hjälper till är du alltid välkommen tillbaka.

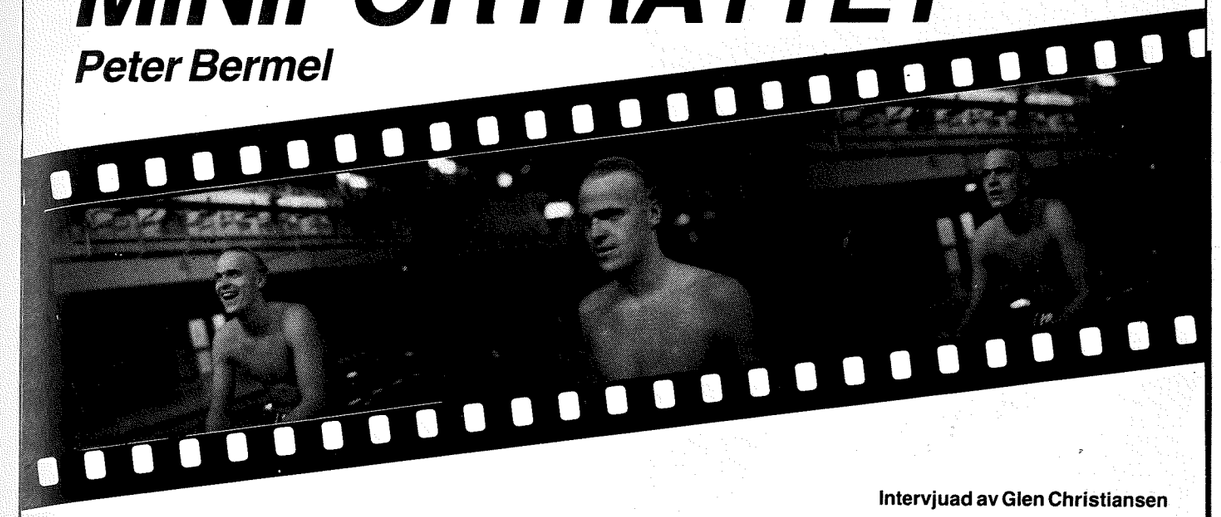
11. Hjälp till att hålla bassängen ren.
I vattnet frodas bakterierna lätt och det är viktigt att du undviker att kissa, spotta och snora i bassängen. Har du öppna sår eller en infektion i kroppen, så bör du absolut inte vara i bassängen.

12. Lyssna på tränaren.
Lyssna också uppmärksamt på din tränare och framför allt – lyssna ordentligt när tränaren ger instruktioner.

Dessa regler är självklara för många men minst lika många har inte en aning om vad som gäller på en träningsbana. Det är inte heller alltid så lätt för tränaren att alltid påminna om detta. Följer du dessa enkla regler blir träningen inte bara trevligare för alla den blir också effektivare för alla.

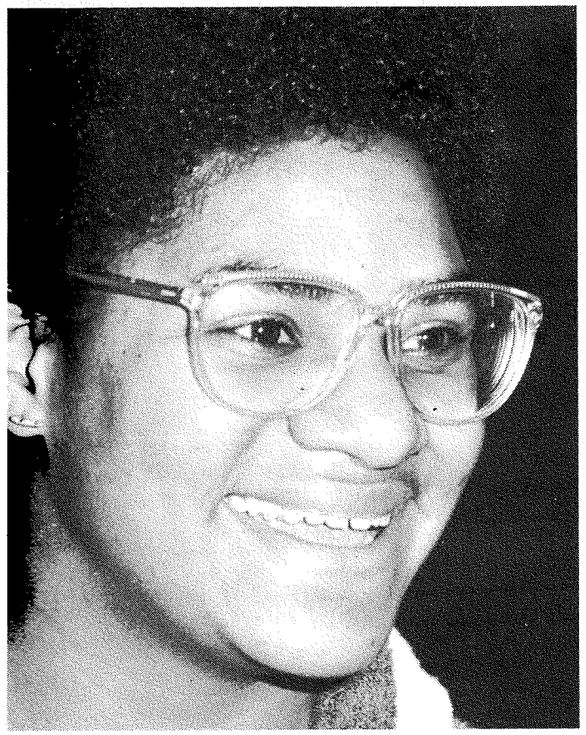
MINIPORTRÄTTET

Peter Bermel



Intervjuad av Glen Christiansen

Född: 25 juni 1967.
Klubb: SG Hamburg, Västtyskland.
Tränare: Jürgen Greve
Personliga rekord: Lång bana: 200 m medley 2.03.75, 400 m medley 4.25.51, kort bana: 200 m medley 2.00.89, 400 m medley 4.17.60.
GC: Har du någon idol inom simningen eller inom annan idrott?
PB: Nej. När jag var yngre så sade jag alltid att min idol var Peter Bermel. Jag tränar och tävlar för mig själv och klubben. När jag var yngre brukade jag titta på andra duktiga simmare och försökte imitera deras teknik tills jag insåg att jag måste träna och simma så som var bäst för mig. Naturligtvis tittar jag på andra simmare, deras vändningar och liknande men man måste hitta sin egen stil.
GC: Varför började du med simning?
PB: Min far har varit simmare och så simmade mina tre äldre systrar här i Hamburg och det fick mig intresserad.
GC: Kom framgången direkt?
PB: Nej! Jag höll säkert på med simdyna i simskolan i tre år. Mina föräldrar ville inte att jag skulle börja träna regelbundet för tidigt. Jag var rätt vild av mig och var ute hela dagarna och lekte mest. Från 1976–1978 (9–11 år) tränade jag en eller två gånger i veckan. 1978 vann jag min första tävling och sedan har det gått av bara farten.
GC: Vilka är dina största framgångar?
PB: 1983 vann jag EJM. 1985 kom jag trea på 200 m medley vid EM och 1986 var jag fyra på VM med 2.03.75.
GC: Hur laddar du?
PB: Jag brukar oftast leda hejarklacken. Dessutom brukar jag lyssna på min favoritmusik – Funk. Favoriterna heter Cool & the Gang och jag lyssnar gärna på motownmusik.
GC: Har du något speciellt favoritträningsprogram?
PB: Nej. Jürgen gör upp all träning. Jag gillar hans pass och de har ju gett resultat hittills.
GC: Ditt favoritsimsätt?
PB: Rygg. Jag började som 200 m ryggsimmare innan jag gick över till medley. Frisim är också kul. Jag har gjort 1.49 på 200 m i kort bassäng. Fjäril ser lite segt ut men går hyfsat. Bröstsim är mitt sämsta simsätt men i VM–finalen i Madrid så hade jag faktiskt den näst snabbaste bröstspliten. I medley är det nog rätt viktigt att man är snabb i alla fyra simsätten.
GC: Vilka är dina närmaste mål?
PB: OS–medalj i Söul–OS 1988. Kanske också VM i Australien 1990. Det är en dröm jag har att få åka dit. Men jag tar en dag i taget. Först vill jag kvalificera mig till OS. Sedan försöka komma till final och väl där kan ju allt hända. Men först gör jag så att jag siktar in mig på ett år och koncentrerar mig på ett lopp och en dag. I år var det den 23 augusti, 200 m medleydagen. Den dagen hade jag tänkt på i ett år och det gick ju bra.
GC: Hur mycket tränar du?
PB: Sex dagar i veckan, en gång om dagen och cirka 5.000 meter varje gång.
GC: Ingen morgonträning?
PB: Jürgen kräver så mycket per pass så han tycker det räcker med en gång om dagen. Det gäller att orka med skola och jobb också. Fast på träningsläger simmar vi två pass varje dag.
GC: Och hur ser träningen ut?
PB: Först samlas vi 16.30 och kör stretching och konditionsstyrka i en timma. Efter det simmar vi i två timmar, allt mellan 3.000–7.000 meter, beroende på vad det är för slags träning.
GC: Vem är Gunnar Larsson?
PB: Vet inte. Kanske en svensk tennisspelare?
GC: Nej inte riktigt. Lycka till med din satsning mot OS.



Patricia Bruelhart och Katarina Remaeus har inte en aning om varandra. Men de har en hel del gemensamt. Båda sätter bröst simmet främst och båda hade sysslat med friidrott om inte simningen tagit över. Även om det skiljer en del i ålder, började de båda att simma samtidigt. En i Lausanne i Schweiz och en i Tureberg utanför Stockholm.

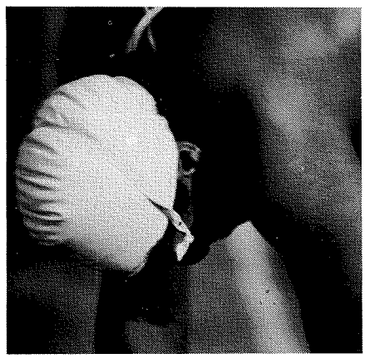
Profilerat

Bruelhart

Patricia

Namn: Patricia Bruelhart.
Född: 29 januari 1968.
Längd: 165 cm.
Vikt: Talar jag inte om men det är för mycket.

Bor: I Lausanne vid Genevesjön i Schweiz.
Simklubb: Natation Vevey.
Tränare: Henri Reymond.
Din första tävling: Jag hade precis börjat simma 1980 och tävlade i bröstsim. Då vann jag på tiden 1.36 på 100 m.
Din största framgång: B – finalen på 100 m bröst vid OS i Los Angeles 1984 då jag också satte schweiziskt rekord.
Din största besvikelse: Att jag på två VM simmat sämre än mina egna rekord och inte kunnat skylla på magsjuka.
Ditt roligaste minne: En tävling mot Frankrike 1986 då vi simmade lag. Vi låg tolv sekunder bakom efter 100 meter men efter tredje sträckan var vi ikapp och vann med två hundradelar. Jag var med i laget och det var fantastiskt.
Hur mycket tränar du: Det är inte mycket det. Ungefär 15000 meter i veckan fördelat på fyra gånger. Aldrig styrketräning utan jag springer en del och gymnastiserar.
Simfavorit: Nej ingen.
Favoritsimsätt: Trots att jag alltid varit så bra på bröstsim är det nu fjäril som gäller. Det är roligare just nu.
Musikintresse: Klassisk musik som Chopin och Beethoven.



Favoritartist: Som sagt, Chopin och Beethoven.
Intresse utanför simningen: Jag spelar en del själv som piano, flöjt och fiol.
Senast lästa bok: Det var en stund sedan så det kommer jag inte ihåg nu men jag brukar läsa historiska romaner med mycket romantik.
Favoritmaträtt: Nästan allt är gott men jag föredrar en rejäl köttbit.
Drömsemester: Att få vandra i alperna på sommaren och vara vid havet på vintern.
Det värsta du vet: Orättvisa och att folk inte respekterar varandra.
Någon du beundrar: Yves Montand för hans sätt att vara. Han är en stor skådespelare som förverkligar sina idéer.
Vad gör du om tio år: Då vill jag någonstans i världen vara en fysioterapeut som arbetar med idrott. Gärna i utvecklingsländerna där jag då kan hjälpa till med annat också.
Vad skulle du göra om du inte simmade: Spelat musik eller fortsatt med friidrotten. Jag var tvungen att sluta för jag fick problem med andningen och började simma i stället.
Vad har du för mål som simmare: Inget speciellt numera. Varje dag för alltid med sig något nytt.
Vad är det bästa med Patricia Bruelhart: Att hon har tålamod att förstå andra.
Vad är det sämsta med Patricia Bruelhart: Att hon vill göra för mycket på en gång.



Remaeus

Katarina

Namn: Katarina Remaeus.
Född: 16 mars 1972.
Längd. 172 cm.
Vikt: 56 kg.

Bor: I Tureberg i Stockholmstrakten.
Simklubb: Turebergs IF.
Tränare: Istvan Tothegiy.
Din första tävling: En klubbtävling strax efter att jag hade börjat simma 1980. Jag blev trea av tre startande på 25 m frisim. Sum – Sim 1985 i Kalmar räknar jag dock som min första "riktiga" tävling.
Din största framgång: B – finalen på 200 m medley vid EJM i Berlin sommaren 1986. Den kom så oväntat.
Din största besvikelse: EJM – kvalet på 100 m och 200 m bröst.
Ditt roligaste minne: Det har också med EJM att göra. Alltså Berlin 1986. Där fanns en sådan härlig stämning i laget, en bra bassäng och fina tränare.
Hur mycket tränar du: Under grundträningen 10 pass i veckan och sedan 6 pass. På loven blir det 2 pass om dagen. Dessutom lite styrketräning.
Simfavorit: Ingen numera men när jag började hade jag Annelie Holmström som idol. När jag fick hennes autograf upplevde jag stora lyckan.
Favoritsimsätt: Bröstsim men 100 m eller 200 m beror på humöret.
Musikintresse: Det är blandat och växlar hela tiden.
Favoritartist: Se föregående fråga och svar.



Intresse utanför simningen: Jag spelar piano men det är jobbigt att hinna med. Skola och simning tar all tid. I skolan är språk och SO – ämnen roligast och det går ganska bra i Häggviksskolan. Mitt första betyg fick jag före jul och jag var nöjd med 4.1 i snitt.
Senast lästa bok: Sabine och Alexander av Vibeke Olsson. Den handlar om romartiden och är mycket intressant.
Favoritmaträtt: Mammas rostbiff.
Drömsemester: Maldiverna låter lockande. Det verkar så mysigt där. Särskilt så här års.
Det värsta du vet: Krig och orättvisor. Att folk inte kan acceptera andra på grund av olika ras.
Någon du beundrar: Alla de som står ut med mig hemma. Att mamma och pappa orkar köra mig och min syster till all träning. Min tränare beundrar jag mycket för att han orkar hålla på.
Vad gör du om tio år: Jag vill simma så länge som möjligt så förhoppningsvis är jag fortfarande igång då.
Vad skulle du göra om du inte simmade: Hållit på med någon annan idrott som friidrott.
Vad har du för mål som simmare: I år gäller det att kvala till 8 – nationers i London och till EJM i Rom. Jag vill också komma till final på SM i Linköping.
Vad är det bästa med Katarina Remaeus: Att hon är så viljestark för det måste man vara om man vill lyckas i simning.
Vad är det sämsta med Katarina Remaeus: Att hon så lätt blir negativ när hon egentligen inte vill vara det.



DOCENT MATTI TOLONEN:

Min familj och jag själv tar Bio-Selen – för säkerhets skull

Det är skillnad på selen och selen!
Många tar ett dagligt tillskott för att skydda sig. Vissa selenformer tas upp sämre i blodet, andra däremot mycket bra. Jag har testat Bio-Selen i flera färska studier – med goda resultat: Enligt dessa är Bio-Selen väl tillgängligt för människan, både för unga och äldre. Men Bio-Selen är mycket mer än ett vetenskapligt undersökt och väldokumenterat selenpreparat.

Bio-Selen är ett idealiskt antioxidantkomplex med selen, zink och vitaminerna A, B6, C och E.

Sedan många år har jag ordinerat dessa anti-oxidanter till mina patienter, eftersom antioxidanterna skyddar cellerna och bygger upp immunförsvaret mot sjukdomar och åldrande. Antioxidanterna motverkar också strålning, kvicksilver och andra gifter. Bio-Selen kan förlänga dina bästa dagar.



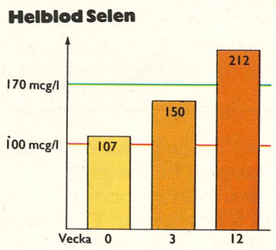
Matti Tolonen
Docent vid
Helsingfors Universitet

Slut med argumentation – Nu dokumentation.
En rad forskare har utvalt just Bio-Selen+Zink till vetenskapliga studier, tack vare den höga kvalitetsnivån.

Vi känner ännu inte till några andra selenprodukter på marknaden som kan höja selennivån i blodet så mycket som den speciella typ av selen som används i Bio-Selen+Zink.

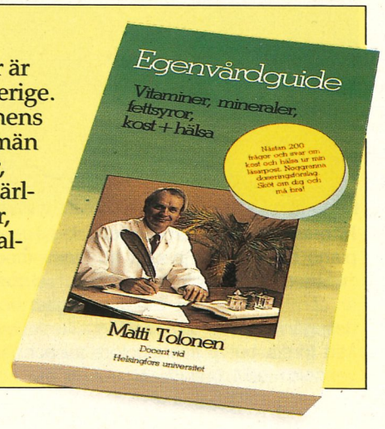
Diagrammet visar selennivån i blodet hos 10 personer efter 0,3 och 12 veckors dagligt intag av 200 mcg Nutrition 21 som ingår i Bio-Selen. Den röda linjen visar genomsnittssvenskens nivå, medan den gröna linjen visar den nivå man **minst** borde ha.

Källa: Matti Tolonen.



Ny succébok!

Docent Matti Tolonens läkarspalter är mycket populära i Finland och i Sverige. Denna bok innehåller docent Tolonens svar på följande hälsoproblem: allmän kondition, allergier, immunförsvar, hudsjukdomar, astma, hjärt- och kärlsjukdomar, MS, reumatism, cancer, åldrande, acne, vitamin och mineralanalyser mm. Doc. Tolonen ger exakta praktiska råd med noggranna doseringsförslag. Nu kan var och en vårda sin hälsa tryggt och naturenligt.



Känn dig trygg när Du köper selenpreparat!
Kräv dokumentation för produkten hos handlaren eller skriv till Pharma Nord och begär att få dokumentationen kostnadsfritt hemsänd.

Finns hos hälsokost.
Marknadsförs i Sverige av Pharma Nord,
Box 3357, 163 03 SPÅNGA

Fyra simmare är redan klara för EM i Strasbourg 16 – 23 augusti. De är Anders Holmertz, Anders Peterson, Per Johansson och Tommy Werner. I en serie artiklar skall vi berätta om de fyra. I förra numret av Simsport presenterades Anders Holmertz. I detta nummer får du möta Anders Peterson. Vi hoppas också att ha fler EM – aktörer att berätta om efter årets fyra första nummer.

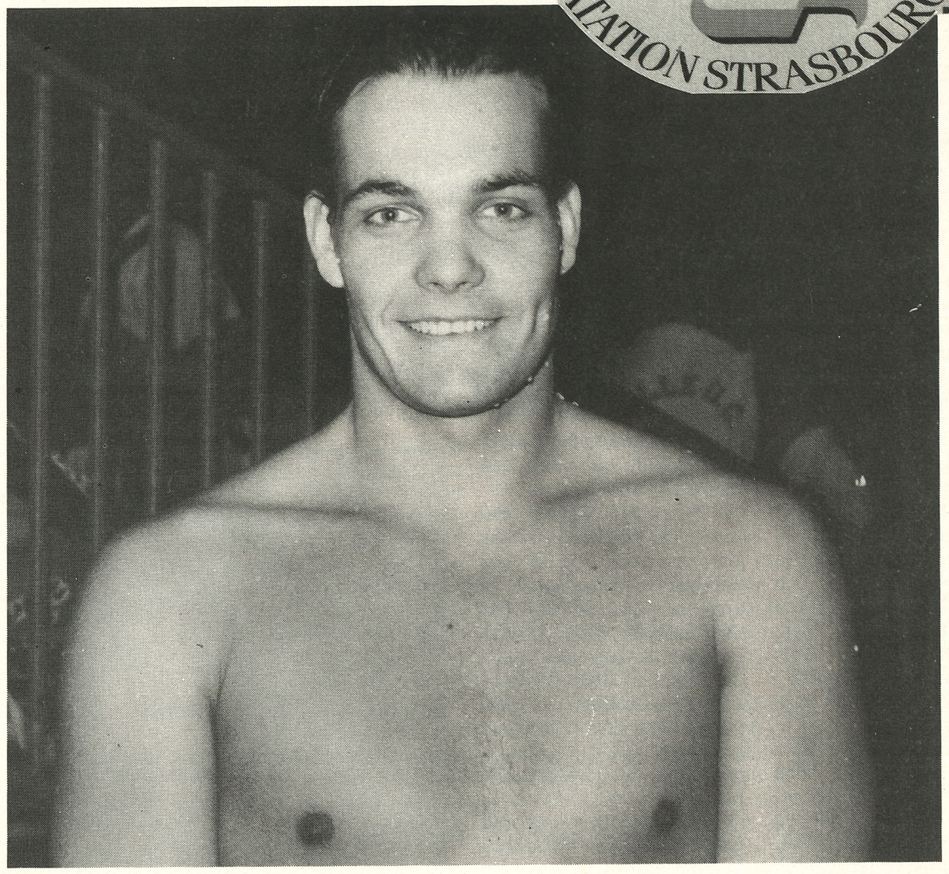
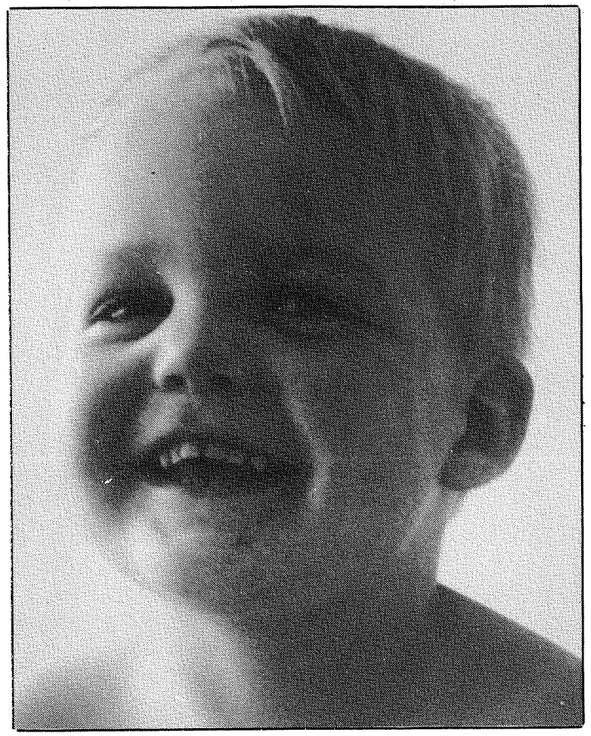


Foto: Sven – Erik Karlsson

Med Anders Peterson mot EM

Det brukar heta att ett dåligt genrep ger en bra premiär. Vid För – EM, Golden Cup i Strasbourg i slutet av januari nådde Anders Peterson prispallen på 400 m medley men misslyckades på 200 m medley. Det är på den distansen han är förhandsnominerad till riktiga EM i augusti. Stämmer påståendet om genrep och premiärer kommer han att klara sig bra på EM. Siktet är inställt mot en finalplats nu när han slukar meter i träningsbassängen i Mariestad.



Ett år efter att han hade börjat träna på allvar vann han allt han kunde vinna vid Svenska UngdomsMästerskapen, Sum – Sim 1975. Idolerna som fått honom att börja simma hette Gunnar Larsson och Mark Spitz. Hemma i Mariestad hade han följt med en klasskompis till badhuset och något där som hette "Kul i vattnet". På den vägen är det än idag. Kul i vattnet.

– Ja det är faktiskt kul i vattnet även om det finns stunder då jag undrar vad det egentligen är jag håller på med. Men så vet jag att jag inte kan nå några framgångar om jag inte tränar. Eftersom jag tycker det är så roligt att tävla och då gärna vill göra bra ifrån mig är träningen ett måste. Det är bara så.

Träningsdoserna har ökat ordentligt sedan han vann allt vid Sum – Sim. 1979 började han träna för sin nuvarande tränare, Kjell Persson och i skarven 1979 – 1980 debuterade han i juniorlandslaget. Vid Europamästerskapen för juniorer i Skövde 1980 vann han 400 m medley och blev trea på 200 m medley. Sedan har han varit bofast i landslaget. 1981 var han med på EM i Split, 16 år gammal.

Även om han idag är en av Europas bästa medleysimmare så var bröstsim paradgrenen i början. Han vinner fortfarande SM i den grenen.

– Ja det händer men medley är roligare att simma. Det har bara blivit så men kanske har jag styrkan att vara bra i alla simsätt. Oftast är bröstsimmet utslagsgivande i medley och jag har ett starkt bröstsim i botten. Frisimmet är bra och fjärilen går hyfsat. Ryggsimmet är min svagaste gren men det är ju skönt att något går att förbättra. Jag har aldrig tänkt på att medley skulle vara någon slags paradgren eller en gren med prestige som 100 m fritt även om 400 m medley är en av simningens tuffare grenar. För mig har det bara fallit sig naturligt att satsa på medley och då särskilt 200 för där är marginalerna mycket små.

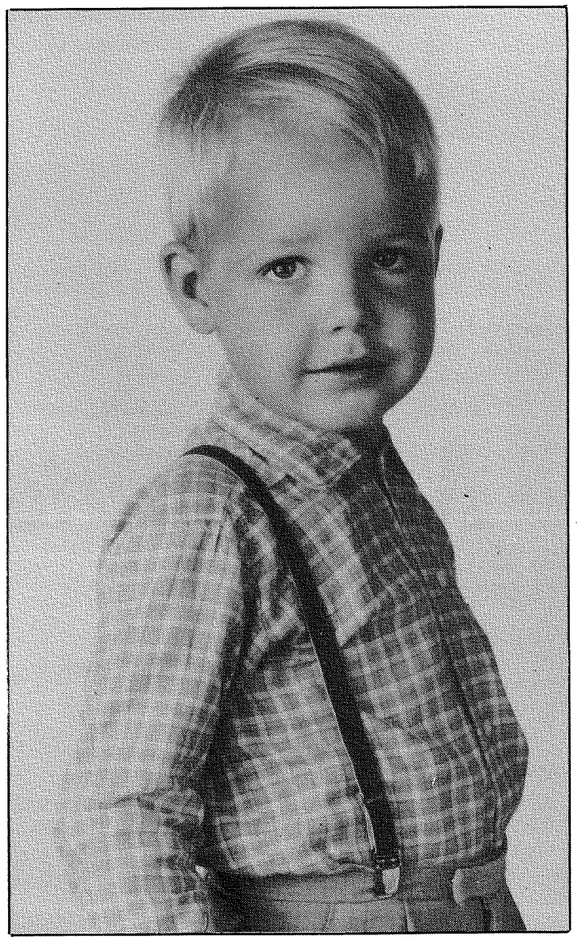
En träningsvecka i början av februari tränar Anders Peterson sju simpass och två styrkepass i den lilla bassängen i Mariestad. Ett onsdagskväll då simklubben bara har en och en halv bana ser ett normalpass vid den här tiden på året ut så här. 6000 meter som innehåller en lång frisimsserie, en armserie, en benserie och så snabbhet på slutet. Det blir mycket frisim för det är trångt om. utrymmet även om simklubben är liten. Det är också frisim som Anders kan hålla högst fart på. Även om Anders är ensam kille på riktig elitnivå i Mariestad så omges han av några av Sveriges bästa simmare. Landslagssimmare allihop. Där finns Eva Nyberg som tog två guld vid Sim – SM förra sommaren och som också var med i bronslaget vid EM 1985. Där finns svensk simnings största talang just nu, 15 – åriga Johanna Larsson som vid snart sagt varje tävling tagit för vana att sätta nya svenska rekord. Brons vid EJM 1986 i Berlin på 100 m rygg och två silver vid SM gör att också hon bjuder på kvalitet i Mariestadsbassängen.

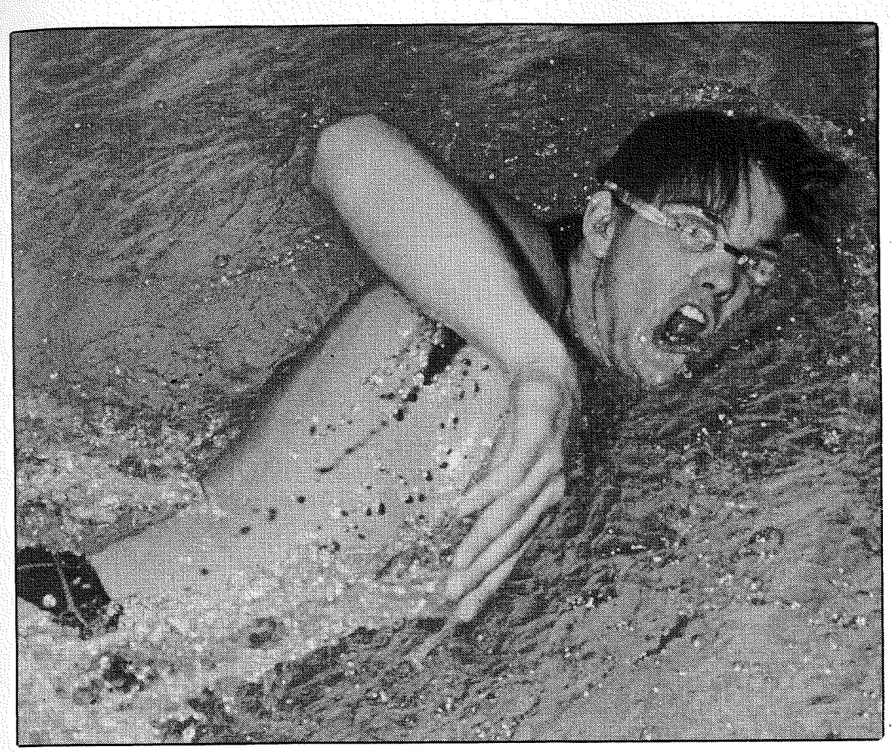
– Men du är ensam kille, Anders?

– Ja. Visst hade det varit roligt med fler killar och mer konkurrens som jag hade i Uddevalla på Idrottsplutonen men jag trivs bra med tjejerna. Både Eva och Johanna simmar tufft. Även om jag är snabbare på frisim så får jag oftast stryk av Johanna på ryggsim och det kanske kan förbättra min medley. Jag möter ju också alla kompisar när det är tävling. Det känns skönt och det är det som många gånger gjort att jag fortsatt. För visst kan det ta emot. Ibland. Då är det kompisarna som gör att jag fortsätter. Även om jag lägger ner mycket tid på träning så har jag fått ut väldigt mycket av allt slit på träningen. Resor och tävlingar runt större delen av världen har också inneburit mycket.

Efter skolan och "lumpen" på Idrottsplutonen i Uddevalla jobbar han nu som elevassistent på mellanstadiet i Mariestad. Inkomster behövs för simningen ger inga prispengar även om IBM Grand Prix kan ge ett tillskott i kassan. I höst skall han söka till Simuniversitetet i Uppsala.

– Är du en fighter Anders?





– Det borde jag vara liksom alla som tävlar i simning. Jag borde nog ha en bättre fighteranda. Mer än vad jag har. I vissa lägen kan jag tända till. Även om jag inte visar mitt humör särskilt mycket utåt är jag en humörmänniska inombords. Jag måste vara på humör för att vinna men det är klart att det kan gå bra om jag verkligen känner för en tävling. Att jag som simmar medley blivit förhandsnominerad tycker jag är en stor framgång för simningen för det finns mer än frisim. Jag kan också nu lägga upp träningen just mot den speciella dagen i augusti då jag skall vara på topp. Nu först kommer visserligen SM i Linköping men i sommar kommer EM att bli viktigare än SM i Göteborg. Det är ju så roligt att vara med i landslaget. En gammal pojkdröm som gått i uppfyllelse. Det fanns i huvudet när jag började simma och såg Gunnar Larsson på TV. Då tänkte jag att där skall jag vara en gång. Sedan när jag på SM i Falun slog hans äldsta rekord så trodde jag knappt det var sant. Landslaget är fint det.

– Ändå har du haft det ganska lätt?

– Åja. Jag har allt fått jobba för min plats i landslaget. Den platsen är inte heller självklar utan jag måste som sagt jobba för att behålla den. Men jag vill gärna vara med. Ändå har jag inte lyckats direkt på de stora mästerskapen. Min största framgång är väl egentligen EM 1983 i Rom då jag visserligen missade A – finalen på 400 m medley men en tiondel men gick till final på 200 m medley i stället. I år i Strasbourg skall jag ta mig till final på 200 m medley, det är målet. Jag måste ha det målet annars har jag inte där att göra. Om det går får vi se i sommar men jag skall, som det heter, göra mitt bästa för att nå det målet. Väl där kan allt hända.

Trots en del missar har framgångarna varit många för Anders. EJM – guldet 1980 sitter högt upp på framgångslistan liksom första SM – guldet 1982. Erövringen av Gunnar Larssons rekord på 200 m medley finns också med och att få uppleva ett OS går utanpå det mesta. Det är något speciellt. Men det har också funnits besvikelser.

– Ja. På OS 1984 hade jag stora chanser att gå till final på 200 m medley men allt låste sig. Då blev jag besviken. Och arg. Jag är inte alltid så lugn och sansad som jag ser ut. Men det får aldrig gå ut över andra. Jag blir arg på mig själv. Allt måste gå bra och stämma. Gör det inte det blir jag förbannad. Det kanske är en säkerhetsventil. Jag blir hjälpt av att bli arg men jag får aldrig bli så arg före start att jag övervarvar. Då hjälper det inte.

Simmare av Anders Petersons klass brukar ha en utbildning klar i USA. Anders utgjorde inget undantag för ett par år sedan men han kom snart hem igen.

– Ja skolan passade mig inte. Jag trivdes med träningen men det var inte mycket som stämde med skolan. Svenska förhållanden passar mig bättre. Jag hoppas nu få en chans på Simuniversitetet och skaffa mig en utbildning. Någon tekniker eller speciellt händig människa är jag inte utan är kanske mer en tänkare. Att tänka är ungefär vad jag hinner med bredvid simningen. Så läser jag en del. Sådant som Tage Danielssons Samlade Verk även om Samhällsbärarna av Leif Persson just nu ligger vid sängkanten. Jag är något av allätare när det gäller böcker, film och musik.

– Mat då?

– Ja där också även om mammas pannbiffar toppar listan.

– Vad tycker du är det bästa med Anders Peterson?

– Jag är snäll. Riktigt snäll.

– Vad är då det sämsta med Anders Peterson?

– Jag är lat och skjuter gärna upp saker till morgondagen. Jag dröjer ofta med att göra saker men inte när det gäller simning. Det är väl bara där som jag håller tiden.

Tiden han skall hålla vid EM i Strasbourg i augusti ligger strax över två minuter. Klarar han det kan han också räkna in internationella framgångar på sin långa meritlista. Med det dåliga genrepet vid För – EM och Golden Cup i januari har han alla förutsättningar med en bra premiär i augusti.

Några röster om Anders Peterson

Kjell Persson, tränare: En fördel med Anders är att han de senaste åren alltid hittat formen i tid för det nationella mästerskapet. Därför är det tråkigt att han inte lyckats lika bra på det internaionella mästerskapet några veckor senare. Europacupen i Malmö är ett undantag. Anders måste också förbättra sammansättningen fjäril/rygg i medleyn om han skall vara bland de bästa i världen. I sommar skall han kunna förbättra sitt svenska rekord med en till en och en halv sekund.

Han måste också jobba mer med att inte vara så beroende av att allt flyter på träning. Det skall faktiskt göra ont ibland på träningen

Lars – Eric Paulsson, manager, landslaget: Anders Peterson är en av de lovande simmare som varit lovande nu i många år. Vi har några stycken i landet. De har mer eller mindre försvunnit på de stora internationella mästerskapen även om de hamnar i final. De är väldigt bra hemma på SM.

I sina bästa stunder är Anders Peterson en mycket bra medleysimmare för han behärskar alla fyra simsätten. Nu väntar vi på EM i sommar där jag tror att hans förhandsnominering kan bryta mönstret från tidigare år.

UNIVERSITETET

Förbundets satsning på kombinationen elitträning – högskolestudier, rullar vidare och är nu inne på fjärde terminen. Erfarenheterna är hittills ärb mycket positiva. Det går utmärkt att kombinera träning och högskolestudier.

Idag finns 11 simmare på plats och alla har en egen, anpassad studietakt. Stipendier, hela och halva utdelas också.

Samtliga högskoleutbildningar som finns i Uppsala kan sökas. För att bli simuniversitetselev krävs **dels** att man blir uttagen till aktuell utbildning, **dels** att man blir uttagen av Svenska Simförbundet. Därför måste ansökan skickas **både** till UHÄ, Universitets– och HögskoleÄmbetet och till Simförbundet. Sista ansökningsdag är 1 april. Blanketter och upplysningar fås av förbundets utbildningsavdelning, tel. 08 – 713 63 12.

En informationsdag arrangeras den 10 mars. Då kan nyfikna simmare ställa frågor om allt som rör verksamheten, studiegång, bostad, träning med mera. Förbundet kan även i viss mån bidra till resan. Rolf Karlsson, tel 08 – 713 63 12, lämnar ytterligare information

DM

Södermanlands Simförbund
Kortbane–DM, 19–22 mars, Thomasbadet, Strängnäs
Långbane–DM, 22 juni, Parkenbadet, Eskilstuna, 25–28 juni, Hjortensbergsbadet, Nyköping
Junior–DM, 26–29 november, Vattenpalatset, Eskilstuna
Separat inbjudan till föreningarna.

ÅRSMÖTE

Södermanlands Simförbund har årsmöte 9 mars kl 19.00, Plevnagården, Malmköping. Separat kallelse till berörda föreningar.

Bohuslän–Dal
Kortbane–DM
10 och 21–22 mars i Uddevalla. Separat inbjudan till berörda föreningar.
Långbane–DM
22–24 juni i Uddevalla. Separat inbjudan till berörda föreningar.
Ungdoms–DM
5–6 september i Strömstad. Separat inbjudan till berörda föreningar.
JDM
11 och 21–22 november i Uddevalla och Stenungsund. Separat kallelse till berörda föreningar.

Finska Simförbundet inbjuder till

FINNISH SWIM MASTERS

i Tapiola Simhall, Tapiola, Espoo den 4 april 1987.

Tävlingen är öppen för alla registrerade Masterssimmare, 25 år och äldre. FINA:s regler kommer att användas.

Intresserade anmäler sig senast 25 mars till:
Helsingfors Simsällskap
Iltatähdentie 5 D 16
00740 Helsinki, FINLAND

Anmälningsavgiften är 25 FMK/start och skall betalas till: Suomen Yhdyspankki, Siltamäki, 241320 – 13055.

Upplysningar från:
Svenska Simförbundet, tel 08 – 713 63 14.

ÅRSMÖTE

Föredragningslista vid

SVENSKA SIMFÖRBUNDETS ÅRSMÖTE 1987

Plats: Trygg Hansa, Fleminggatan 18
Tid: Lördagen den 28 mars kl 13.00

Mötets öppnande
Utdelning av priser och utmärkelser

1. Upprop och fullmaktsgranskning samt fastställande av röstlängd.
2. Fråga om mötets behöriga utlysande.
3. Val av ordförande för mötet.
4. Val av sekreterare för mötet.
5. Val av 2 justeringsmän, att jämte ordföranden justera mötets protokoll.
6. Val av erforderligt antal rösträknare, andra än justeringsmän.
7. SSF – styrelsens verksamhetsberättelse för senaste verksamhetsår.
8. SSF – styrelsens förvaltningsberättelse för senaste räkenskapsår.
9. Revisorernas berättelse för samma tid.
10. Fråga om ansvarsfrihet för SSF – styrelsens förvaltning.
11. Val av förbundsordförande, tillika ordförande i SSF – styrelsen för 1 år. Nuvarande Thorbjörn Falk, Västerås.
12. Val av 4 ledamöter i styrelsen för 2 år. Mandattiden utgår för: Paul Alfons, Lars Edstedt, Allan Nordmark och Stig Ohlsson.
13. Val av 1 revisor och 1 revisorsuppleant för 1 år. Nuvarande: Arne Ericsson respektive Ralph Ekberg.
14. Val av ombud till riksidrottsmötet jämte erforderligt antal suppleanter. Valda för 1986 var: Thorbjörn Falk och Olle Strömberg med Lars Edstedt och Stig Ohlsson som suppleanter.
15. Val av ordförande och 4 ledamöter i valberedningen för nästkommande SSF – möte. Nuvarande: Stig Olsson, Mölle, ordf, Birgitta Ackum, Borlänge, Christer Junefelt, Jönköping, Ture Rask, Skövde, Carl – Olov Wallmon, Stockholm.
16. Antagande av officiellt kungörelseorgan för SSF.
17. Fastställande av årsavgift.
18. Redovisning av såväl långsiktiga som kortsiktiga mål och ekonomisk planering.
19. Behandling av ärenden vilka ingivits i den ordning som anges i regel 117 samt av ärenden som av SSF – styrelsen hänskjutits till mötet.
20. Mötets avslutande.

FÖRENINGSBYTEN

Namn	Moderklubb	Ny klubb	Tävlingsklar
Sören Carlsson	S 02	GKKN	870118
Gabriella Olsson	SoIK Hellas	Spårvägens GoIF	870129
Johanna Nilsson	Sk Ran	Limhamns SS	870211
Maria Palmgren	SKK	Borlänge SS	870125
Anette Lindahl	SoIK Hellas	SPIF	870215
Daniel Larsson	Lindesbergs SS	ÖSA	870215

FRITIDSPEDAGOG MED SPECIALKOMPETENS SIMNING

Simförbundet har sedan 1984 drivit ovanstående utbildning på 4 orter i landet. (Malmö, Västerås, Växjö och Härnösand). Syftet att utbilda barn – och ungdomstränare och "våra" elever följer den ordinarie utbildningen, men gör praktik i simklubb efter förbundets handledning, samt deltar i vissa andra arrangemang under utbildningstiden. Man skall också leda en simgrupp parallellt med utbildningen i den klubb man sedan praktiserar i.

Arbetsmarknaden är god eftersom man får två kompetenser; dels barn – och ungdomstränare, dels fritidspedagog.

Ansökan skall göras dels till UHÄ på sedvanligt sätt, dels till Simförbundet på särskild blankett. Ansökningstiden utgår 1 april. För ytterligare information, kontakta Rolf Karlsson, tel. 08 – 713 63 12.

OLYMPISKA SPELEN, SÖUL, 1988



Om 18 månader är det dags för OS i Sydkorea. En del nyheter finns på simprogrammet. Organisationskommittén och Internationella Olympiska Kommittén har enats om att nu också 50 m fritt skall vara med på programmet. Simning, konstsim och vattenpolofinalerna kommer att avgöras i den nya Olympiska Poolen vid Söuls nya OS – anläggning. Simhopp och polons grundserier avgörs i Chamsill Pool vid närbelägna Seoul Sports Complex. En nyhet är att tiderna för finalerna flyttats för att passa TV. Tiderna nedan är lokala. Sydkorea är åtta timmar före Sverige.

Simning:

18 september, försök, 9.00
100 m fritt damer
100 m bröst herrar
400 m medley damer
200 m fritt herrar

19 september, finaler, 12.00
100 m fritt damer
100 m bröst herrar
400 m medley damer
200 m fritt herrar

20 september, försök, 9.00
100 m fjäril herrar
200 m fritt damer
400 m medley herrar
200 m bröst damer
4x200 m fritt herrar

21 september, finaler 12.00
100 m fjäril herrar
200 m fritt damer
400 m medley herrar
200 m bröst damer
4x200 m fritt herrar

22 september, försök 9.00
400 m fritt damer
100 m fritt herrar
100 m rygg damer
200 m rygg herrar
4x100 m fritt damer

22 september, finaler 20.00
400 m fritt damer
100 m fritt herrar
100 m rygg damer
200 m rygg herrar
4x100 m fritt damer

23 september, försök 10.00
400 m fritt herrar
100 m fjäril damer
200 m bröst herrar
100 m bröst damer
4x100 m fritt herrar
800 m fritt damer



23 september, finaler 20.00
400 m fritt herrar
100 m fjäril damer
200 m bröst herrar
100 m bröst damer
4x100 m fritt herrar

24 september, försök, 10.00
200 m medley damer
200 m fjäril herrar
100 m rygg herrar
4x100 m medley damer
50 m fritt herrar
1500 m fritt herrar

24 september, finaler 20.00
200 m medley damer
200 m fjäril herrar
50 m fritt herrar
800 m fritt damer
100 m rygg herrar
4x100 m medley damer

25 september, försök, 10.00
200 m medley herrar
200 m fjäril damer
200 m rygg damer
4x100 m medley herrar
50 m fritt damer

25 september, finaler 20.00
200 m medley herrar
200 m fjäril damer
50 m fritt damer
1500 m fritt herrar
200 m rygg damer
4x100 m medley herrar

Konstsim

26 september, 20.00
Solo, försök
27 september, 20.00
Par, försök
28 september, 17.00
Figurer
30 september, 9.30
Solo, final
1 oktober, 9.30
Par, final

Simhopp

17 september, 15.00 och 19.00
Höga hopp, försök, damer
18 september, 11.00
Höga hopp, final, damer
19 september, 10.00 och 16.00
Svikthopp, försök, herrar
20 september, 10.30
Svikthopp, final, herrar
26 september, 10.00 och 16.00
Svikthopp, försök, damer
27 september, 10.00
Svikthopp, final, damer
28 september, 10.00 och 16.00
Höga hopp, förösk, herrar
29 september, 10.30
Höga hopp, final, herrar

Vattenpolo

21 september, 9.00 och 14.00
Grundspel, 3 matcher
22 september, 9.00 och 14.00
Grundspel, 3 matcher
23 september, 9.00 och 14.00
Grundspel, 3 matcher
26 september, 9.00 och 14.00
Finalomgång, 3 matcher
27 september, 9.00 och 14.00
Finalomgång, 3 matcher
30 september, 13.30 och 19.00
Finalomgång, 3 matcher
1 oktober, 13.30 och 19.00
Finalomgång 3 matcher

Natur-Crème
MOT EKSEM, ALLERGIER, ANSIKTSRYNKOR, TORR HUD.



Det här låter som en under-crème mot allt. Men det är klart att den inte hjälper mot allt. Crèmen har dock visat sig ge långt fler fantastiska resultat än man från början hade tänkt sig. Crèmen har under det gångna året hjälpt många människor. Här är några exempel på vad den har hjälpt mot: allergisk klåda, självsprickor runt naglar, på händer och fötter, klåda vid psoriasis, s k "obotliga pigmentförändringar i huden", ansiktsrynkor. Flitiga solariebesökare kan skydda huden med vår crème.

De verksamma beståndsdelarna är E-vitamin, vetegroddsolja och rosenvatten. En kombination med speciellt läkande effekt. Crèmen är helt oparfymerad vilket är bra för allergiker. Den innehåller inget djurfett utan enbart vegetabiliska ingredienser. Den är ej testad på djur. Crèmen används även av vissa läkare. Den är kompakt och dryg. En svensk hälsotidning lovordade den i ett stort reportage i år.
Ring eller skicka in din beställning. ART.NR 176 pris endast **129:–**

ORDERTELEFON DYGNET RUNT 018-151918
Ring eller klipp ur och posta hela annonsen som beställning.

Ja, tack sänd mot postförskott. 15:– i frakt tillk.
_____ st Art 176 á 129:–
Namn _____
Adress _____
Postnr.ort _____

ROYAL BETALAR PORTOT

ROYAL AB Naturprod
Svarsförs.nr. 85465003 750 13 UPPSALA.

BANTA med MagriZ

Nyhet!

- *Enklaste bantningsmetoden*
- *Verkar snabbt och effektivt*
- *Ger en behaglig mättnadskänsla*
- *En unik produkt för överviktiga*

Att gå ner i vikt är svårt. Med **Magriz** har vi gjort det lättare för dig. **Magriz** är en god tuggtablett med lakriktssmak. **Magriz** gör dig mätt och belåten. **Magriz** kan du alltid ha med dig i fickan eller i handväskan. Då du känner dig sugen på något – tugga på en **Magriz**. Alltid! Överallt! **Magriz** gör att du känner dig mätt i ca 3 timmar framåt. **Magriz** innehåller viktiga näringsämnen, den innehåller fibrer som håller magen i trim, den består av bantningsfibrer från glukomannan, spirulina och havstång, den är en ren naturprodukt utan biverkningar. **Tugga dig slank med Magriz. Magriz är det nya sättet att banta.** Förpackningen innehåller ca 70 tuggbitar. Pris 1 förpackning **129:–**. 2 förp. **229:–**.

NYA ROYAL AB, BOX 13002, 750 13 UPPSALA

ORDERTELEFON DYGNET RUNT 018-151918
Ring eller klipp ur och posta hela annonsen som beställning.

Ja, tack sänd mot postförskott. 15:– i frakt tillk.
Kryssa i aktuell ruta:
☐ 1 st a 129:– ☐ 2 st a 229:–
Namn _____
Adress _____
Postnr.ort _____

ROYAL BETALAR PORTOT

NYA ROYAL Naturprod
Svarsförs.nr. 85465003 750 13 UPPSALA.

Naturmedel MOT VÄRK

Äntligen har det kommit ett naturmedel som lindrar besvär vid förslitning av rörelseapparaten och som är bra vid tillfällig muskelvärk. I England används tabletten ofta av personer som lider av stelhet i leder. Tabletterna är specialkomponerade och innehåller tre naturliga ingredienser som lovordats för sin utmärkta verkan. Nämligen Harpago, Kalciumpanthotenut och Allium sativum. Burken innehåller 90 tabletter. **Art. nr. 178. Pris endast 129:–.**
Av Soc.styrelsen Reg. Naturmedel.

NYA ROYAL AB, BOX 13002, 750 13 UPPSALA

ORDERTELEFON DYGNET RUNT 018-151918
Ring eller klipp ur och posta hela annonsen som beställning.

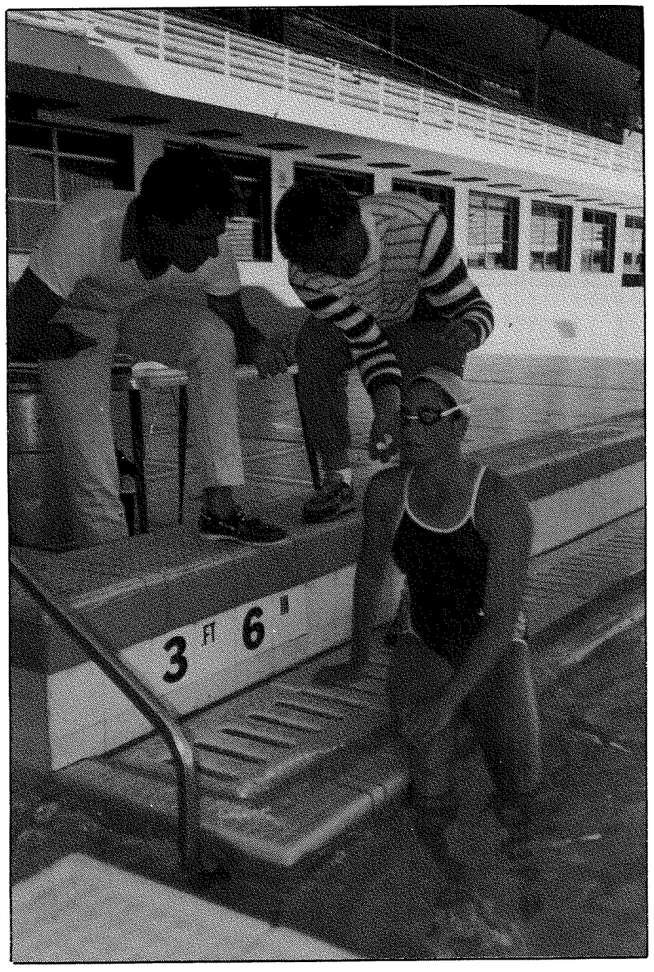
Ja, tack sänd mot postförskott. 15:– i frakt tillk.
_____ st Art.nr 178 á 129:–
Namn _____
Adress _____
Postnr.ort _____

ROYAL BETALAR PORTOT

NYA ROYAL Naturprod
Svarsförs.nr. 85465003 750 13 UPPSALA.

Australien
En världsdel med avstånd

MED SIMSPORT I VÄRLDEN



Under större delen av 1986 har jag haft glädjen av att få arbeta med simning på olika nivåer i Australien. Bakgrunden till det hela finns så långt bak i tiden som sommaren 1982. I Belgien och i Holland hölls då internationella möten i simbiomekanik och simmedicin. Där träffade jag professor Brian Blanksby från Perth i Western Australia. Han är rektor för idrottsledar– och tränarutbildningen på the University of Western Australia och han har ett brinnande intresse för simning. Han tyckte att den typ av simforskning som presenterades från Sverige skulle passa på hans institution. Under en semesterresa våren 1985 dök han upp i Stockholm och erbjöd mig att under ett år vara gästforskare i Perth. I slutet av januari 1986 drog familjen iväg runt halva jorden. Från –15 grader till drygt +30.

Av Lennart Gullstrand

Jag hade till mycket stor del fria händer i min verksamhet. Huvuduppgifterna var att forskningsmässigt vidareutveckla delar av det som genomförts i Sverige, starta och genomföra nya simundersökningar, vidareutbilda institutionens lärare och handleda doktorander och studenter med simning som ämnesområde.

En serie föreläsningar för studenterna och Västaustraliens tränare genomfördes också på universitetet. En av de roligaste uppgifterna var i alla fall att resa runt i Västaustralien och hålla olika stegkurser för tränarna.

Saknar simrännan

Dessa kurser hölls ofta i kombination med träningsläger. Detta gav bra möjlighet att se delar av landet, men också att få en viss inblick i dess simning.

Att institutionen har starka band med simning kan ses mycket i hur den är byggd. För cirka fyra år sedan flyttade man in i nya lokaler i sydändan av den stora universitetscampusen. I mitten finns en 6 – banors 25 metersbassäng som på tre sidor omgärdas av laboratorier, undervisningssalar och lärarnas/forskarnas rum.

Institutionen är fortfarande under utbyggnad och om professor Blanksby får som han vill så kommer det snart att finnas ytterligare en bassäng speciellt för undervisning av småbarn.

Trots att både sim– och simforskningsmiljön där var mycket fördelaktig, så hade jag vid flera tillfällen anledning att sända vår simränna i Stockholm en tanke. Vi ställdes ofta inför problem som hade varit mycket enkla att lösa med en ränna.

Då, liksom så många gånger tidigare, funderade jag över varför den inte oftare står till simforskningens tjänst. Vilket slöseri med denna unika resurs!

Kalla bassänger

För att lite bättre förstå australisk simning och dess förutsättningar så är det nödvändigt att känna till något om landets storlek, natur och klimat. I en tidigare artikel i Simsport, 4/86, var Australiens karta lagd över Europas, som till största delen täcktes. Sveriges yta får plats drygt 16 gånger i Australiens.

Perth ligger i landets sydvästra hörn och är en modern och starkt växande stad med cirka 900.000 invånare. Där råder ett torrt och varmt klimat under större delen av året. Under vintern, juni – augusti, regnar det en del men det blir sällan kallare än +15 grader under dagen och +5 under natten.

Under det senaste året har denna del av Australien varit mycket aktuell eftersom Americas Cup – seglingarna avgjorts i vattnen utanför Fremantle, några kilometer från Perth.

Det finns ett stort bassängbestånd varav de flesta pooler är 50 meter utomhus men få har uppvärmning. Det innebär att klubbsimningen på de flesta platser i Västaustralien ligger nere 3 – 4 månader under året.

I Perth tränger man då ihop de hårdast satsande simmarna i de 2 – 3 uppvärmda utomhusbassänger som finns. Detta är ett problem i det "varma Australien". Många unga simmare hittar under de långa uppehållen andra idrotter eller andra sysselsättningar och kommer inte tillbaka till den nya simsäsongen.

Även 120 – 130 mil norrut i gruvdistrikten Newman och Karratha/Dampier,



Simmerskor från gruvstaden Newman 120 mil norr om Perth. Flickan har zinksalva i ansiktet för att skydda sig mot den starka solen. Zinksalva fanns tidigare bara i vitt och den färgade har blivit mycket populär hos de unga.

där det är ännu varmare, har man samma problem. Jag har varit på dessa ställen och hållit tränarkurser och träningsläger och då diskuterat problemen med tränarna. Det finns egentligen även på vintern tillräckligt med sol för att driva bassänguppvärmningen med solceller, men kommunerna på de flesta ställen har ännu inte tyckt sig få tillräckligt starka skäl och/eller ekonomi för att installera dessa anläggningar för cirka 150.000 kronor.

En annan orsak som nämndes var att badpersonalen hade andra uppgifter i kommunerna under tiden då baden var stängda. Om baden skulle kunna vara öppna längre skulle man behöva anställa andra för att utföra dessa uppgifter.

Norrlandsproblem i kubik

Simmarna från klubbarna runt landsortssamhället Pingelly, cirka 15 mil sydost om Perth var tappra och tåliga när de ställde upp som demonstrationsobjekt under en av tränarkurserna. Det var i slutet av oktober och vattentemperaturen hade väl hunnit bli 17 – 18 grader i femtian.

Även på detta ställe hade man diskuterat solcellsuppvärmning men inte kommit längre för det fanns inga pengar. Det som återstår för de flesta talangfulla simmare som vill satsa men inte bor i Perth är att resa dit.

Då är vi automatiskt inne på ett annat australiskt problem: Avstånden.

Vi pratar här i Sverige om vårt Norrlandsproblem inom simningen. Det brukar vara aktuellt när vårt lands norra delar ansöker om och har fått någon mästerskapstävling.

Det är för långt, det blir för dyrt, tycker ofta vi som bor söder om Stockholmstrakten. Perth kan verkligen exemplifiera "Norrlandsproblemet" i Australien i kubik. Den övervägande delen av befolkningen bor på östsidan av kontinenten, vilket också betyder att de flesta simmarna och klubbarna finns där.

Mellan väst– och ostkusten finns egentligen endast Adelaide som kan sägas vara någon större stad. Där gick förresten förra årets mästerskap som redovisades i Simsport 4/86. I övrigt finns endast mindre städer och byar och oändliga öknar och ödemarker mellan de båda kusterna.

De cirka 400 milen mellan Australiens väst– och ostkust tar 4 – 5 timmar med flyg och kostar enligt idrottspris närmare 3.000 kronor. Att åka tåg tar drygt 60 timmar. En väg.

VM i Perth 1990

I slutet av februari 1987 kommer de öppna Australiska mästerskapen att gå just i Perth, men många av klubbarna och simmarna har deklarerat att de inte kommer att deltaga på grund av avståndet och kostnaderna.

Australisk simnings stora internationella tävling 1987 kommer att vara Pan Pacific Games i början av augusti och en annan anledning till att många elitsimmare nobbar Perth är att Simförbundet beslutat lägga en speciell kvalificeringstävling i Brisbane på ostkusten drygt två veckor före Pan Pacific Games.

Om detta kan sägas mycket, vilket också görs i australiska simmarkretsar. I Perth känner man att man skulle behöva ha ett fullvärdigt mästerskap. Inte minst med tanke på att man kommer att vara värd för VM i simning 1990. Förmodligen kommer andra tävlingar av inbjudningskaraktär att genomföras för att öva organisation och funktionärsskap.

Huvudarena kommer Beatty Park Pool att vara. Den byggdes för Samväldesspelen 1962, men är renoverad och kommer att få ytterligare ansiktslyftningar. Det är här som de flesta elitsimmarna tränger ihop sig under vinterträningen. I april kommer dessutom ett stort idrottskomplex med bl a en inomhusbassäng, 50 meter, att invigas. Där kommer några av de andra VM – grenarna att avhållas.

Det är ju naturligtvis många orsaker till att en nations simidrott är bra internationellt. Att USA:s simning är bra vet vi och till en del verkar det bero på bra framförhållning.

Under tiden jag fortfarande var kvar i Perth var sverigebekantingen Selden Fritzner på plats. Han var där på uppdrag av Amerikanska Simförbundet för att informera sig om den kommande VM – platsen på ett tidigt stadium. Tyvärr hade vi endast tillfälle att pratas vid i telefon.

I ett brev till svenska simkommittén i oktober 1986 erbjöd jag mig att samla VM – information efter deras önskemål. Jag blev lite förvånad när brevet aldrig besvarades och jag ändå fanns på plats.

Till de simmare som redan nu siktar på att representera Sverige på VM 1990 kan jag säga att de kommer till ett fantastiskt fint ställe på jorden. Där råder ett starkt intresse för idrott i allmänhet och för simning i synnerhet.

Att komma till sim – VM i Perth och Australien blir något alldeles extra.



Alnöbadet, från tråkigt, slamrigt Barracudatält, till trivsamt bad – aktivitetshus.

I SVERIGES BADTÄTASTE KOMMUN GÅR DET MESTA ATT ORDNA.

* Träningsläger på bra tider, styrketräning, sporthall och bassäng. Mat och logi på bekvämt avstånd.
* Matchning mot kommunens simklubbar.
* Ett av baden handikappanpassat med extra varmt vatten och ramp.
* Trevliga välskötta bad med mer än simma på schemat.

VÄLKOMNA

FRITID SUNDSVALL

Fritid Sundsvall
Norrmalmsgatan 6
851 85 SUNDSVALL
Tel 060/19 10 00 vxl



Månadens Hoppare

Josefine Askagården 720401 Sk Poseidon



Josefine Askagården i Poseidon, Lund, är idag en av Sveriges mest lovande kvinnliga hoppare. Förra sommaren var hon aktuell för VM – laget men fick inte åka. På senaste rankingen i Höga hopp ligger hon etta mer än 75 poäng före tvåan. Hon är en pigg liten 15 – åring med en härlig teknik. Målet är inställt på OS – 1988, även om hon inte vill säga det högt. "Det kanske är för stort".

– Ja nu kommer först Ungdoms VM i Norge men det tycker jag är lite dumt för där skall vi hoppa på 7 meter. Eftersom Höga hopp oftast går från 10 meter så måste jag ändra så mycket i mitt program för att det skall passa den lägre höjden.

Josefine har hoppat i fyra år. I den första tävlingen på våren 1983 blev hon trea på 1 meter. Hon började med simhopp av en tillfällighet när hon följde med en kamrat till badet i Lund. Sedan har det fortsatt och hon har snabbt utvecklats till ett framtidslöfte för svensk hoppning. Hennes specialitet är Höga hopp.

– Ja det klarar jag bäst. Mitt bästa hopp är 3.5 volt framåt i pik från 10 meter.

Josefine Askagården tränar sex gånger i veckan två timmar varje gång, för Helmuth Missler. Under höst – vinter – vår består livet av hoppträning och skola. På sommaren tävlar hon.

– Varför har det gått så bra?

– Jag är ganska liten, 150 cm och kan därför snurra bra. Jag har också lätt för att koncentrera mig och så är ju simhoppning så roligt. Även om det är kul att komma ut på så mycket vid olika tävlingar så är också träningen rolig. Den ger faktiskt mycket och kroppen mår ju bra.

– Men du gör cirka 30 hopp från 10 meter vid ett träningspass. Slår du dig inte mycket?

– Jovisst. Det händer att jag missar och då blir det en hel del blåmärken. I simhopp slår man sig alltid men det är inte så farligt. Det värsta är när jag tappar bort mig i ett hopp och inte vet var jag är i hoppet och när jag skall gå ur. Då känns det otäckt.

Josefine Askagården är en liten glad tjej som gärna smittar sin omgivning på ett positivt sätt. Hennes nackdel, att periodvis vara lite slarvig, väger lätt mot alla fördelar. Nu har hon ställt in siktet mot nya mål. Men de tankarna är bortblåsta när hon tio meter ovanför vattenytan, precis under taket i simhallen, koncentrerar sig på att lyckas med just det hoppet.

Givetvis lyckas hon, Sveriges nya simhopparlöfte.

HOPPKOMMITTÉNS VERKSAMHET 1987

Huvudmål

Att nå en position bland Europas sex främsta och Västeuropas tre främsta nationer på såväl senior– som junior– och ungdomssidan.

Delmål

Att nå en individuell placering bland de sex främsta och finalplatser i samtliga grenar vid Europacupen och EM.
Att bli bästa nation vid NM.
Att segra i senior– och ungdomslandskampen mot England.
Att ta medalj och ytterligare två placeringar bland de sex främsta vid ungdoms – VM.
Att nå tre placeringar bland de sex främsta vid EJM.
Att segra vid ungdomslandskampen mot Norge.
Att anpassa träning och tävling i höga hopp till det internationella age – group – systemet.
Att väsentligt förstärka hoppkommitténs budget i ett längre perspektiv.
Att effektivisera och förbilliga kommittéarbetet.
Att bredda och popularisera simhoppsredovisningen i Simsport.
Att slutföra arbetet med framtagandet av del II av hoppkommitténs utbildningsmaterial för instruktörer.
Att utbilda landets hoppdomare på alla nivåer med särskilt beaktande av de nya internaionella reglerna.

Dampolo Final i Svenska Cupen



S 02:s målvakt Karin Nilsson befäste i cupfinalen sin plats som landslagsmålvakt.

Av Robert Jakubeck

Fyra lag hade kvalificerat sig till cupfinalen i dampolo som avgjordes i Göteborg 25 januari. S 02 arrangerade och hade gjort ett bra jobb för att skapa stämning runt ett poloarrangemang. Ganska gott om folk på läktaren, (för att vara polo) och en duktig speaker som hjälpte till med regeltolkningen för ibland konfunderade nya åskådare. De övriga tre lagen var Polisen från Stockholm, Tunafors, Eskilstuna samt de senaste årens dominanter inom dampolon, LUGI från Lund.

Cupfinalen spelades med hjälp av ett handicapsystem i form av straffar som sköts före själva matchen. LUGI och Polisen hade 0 straffar, S 02 4 samt Tunafors 12. Handicapsystemet byggde på förra årets placering i serien, (Tunadal var ej med förra året) och skulle förhoppningsvis göra matcherna mer spännande och jämna.

Första paret ut var LUGI mot Polisen. Spelet var hela tiden jämnt ute på plan men när det gällde att komma till farliga målchanser var LUGI vassast. Främst då genom Osse Holmqvist som med tre mål gav LUGI en betryggande ledning efter två perioder med 4 – 1. Sedan slappnade skåneflickorna av och Polisens Anne Kisberg kunde med två snygga "centerkassar" ge Polisen kontakt igen.

Tyvärr räckte inte detta ända fram utan LUGI gjorde 5 – 3. Sedan hjälpte det inte att Polisen gjorde 5 – 4 då det endast återstod 20 sekunder av matchen. LUGI var klara för final.

Den andra matchen spelades mellan S 02 och Tunafors. S 02:s landslagsmålvakt, Karin Nilsson, gjorde en strålande inledning och tog inte mindre än 7 av Tunafors 12 straffar. S 02 gjorde mål på sina 4 och ställningen var 5 – 4 till Tunafors inför spelstarten.

S 02 gick snabbt upp till en tvåmålsledning och höll den matchen ut. Slutresultatet blev 12 – 9 och till final. Skillnaden mellan dessa två lag var främst S 02:s Helen Smith, som gjorde 6 mål. Även Sara Persson, med sina 3 mål, var duktig.

Tuna förfogar över ett jämnt spelarmaterial, som tyvärr hade lite svårt att komma till avslutning. Men med tanke på att de bara hållit på i ett och ett halvt år så var Tunafors en positiv överraskning. Här har K – G Pargelius något att jobba vidare med.

Matchen om tredjeplatsen mellan Polisen och Tunafors blev jämn och spännande. Efter straffarna ledde Tunafors med 6 – 0 som snabbt blev till 7 – 7 efter ett jättejobb av duktiga polisentjejen Carina Eriksson. Hon visade en härlig speluppfattning och målfarlighet.

4 mål av henne gjorde att Polisen kunde vinna med 10 – 9. Tunafors höll dock spelet uppe hela tiden efter Polisens kvittering. Synd bara att de inte kan föra en match själva. Då hade de vunnit enkelt. Ett plus till Tunas Anita Larsson som visade att hon är ett namn för Gunnar Johanssons landslag.

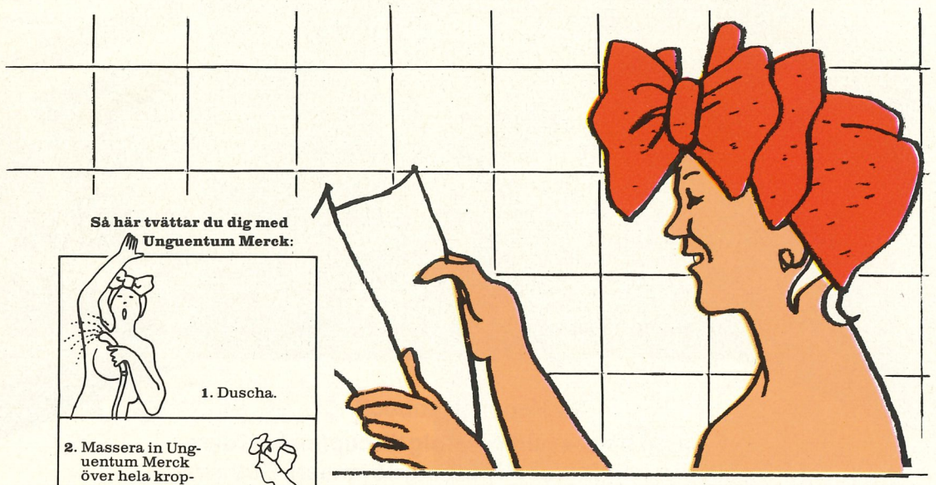
Så dags för final mellan LUGI och S 02. Efter straffarna ledde S 02 med 3 – 0 och höll i inledningen av matchen spelet väl uppe. Tyvärr, för S 02, storspelade LUGIs målvakt Tove Wennström och räddade flera farliga skott av Helen Smith. Efter två perioder hade LUGI gått upp till 4 – 4.

Tredje perioden vann S 02 med 1 – 0 men i fjärde tog LUGIs rutin och bättre ork över och lundalaget kunde till slut vinna med 7 – 5. En klar och rättvis seger.

LUGIs försprång till övriga pololag i Sverige håller på att ätas in bit för bit. Tråkigt nog är spelstandarden i de övriga lagen lite för ojämn för att de skall kunna lära sig LUGIs zonförsvar och listiga blockeringar.

Sedan förra året har dampolon gått starkt framåt och med fortsatt hårdträning hos samtliga lag kommer LUGI att få svårare matcher i framtiden.

Samtliga spelare skall ha ett stort tack för det sätt varpå de genomförde matcherna. Deras inställning till domaren, inte en protest mot domslut på fyra matcher, har herrpolon mycket att lära av. Även om Sören Carlsson är utmärkt som domare tjänar alla på god disciplin i vattnet.



Så här tvättar du dig med Unguentum Merck:

1. Duscha.

2. Massera in Unguentum Merck över hela kroppen.

3. Bada eller duscha. De s k emulgatorerna i Unguentum Merck rengör huden. Olja och fett tränger in i huden och gör den mjuk och smidig.

4. Efter tvättning: torka huden försiktigt med en mjuk handduk.

5. Hudytor som är speciellt torra eller känsliga bör nu masseras in ytterligare en gång med Unguentum Merck.

6. Händer och ansikte kan tvättas på samma sätt med Unguentum Merck.

Unguentum Merck fläckar varken handdukar eller kläder och är lätt att skölja bort ur badkar och duschkabiner.

Visst kan du tvätta dig utan risk för att huden torkar ut

Simmare får ofta torr och känslig hud och då kan tvättning med tvål ofta förvärra tillståndet. Huden blir torrare och mer irriterad.

Använder du Unguentum Merck istället för tvål rengörs huden effektivt samtidigt som den tillförs fett som huden snabbt tar upp.

Efter tvättning med Unguentum Merck känns huden mjuk och behaglig istället för torr och irriterad.

Säljs endast på apotek. Fråga efter Mercks salva!



MERCK

Kungsgatan 65, S 111 22 STOCKHOLM
Tel. 08-23 36 85



Av Susanne Brokopp

Enligt uppslagsböckerna betyder ordet nutrition, näring: den verksamhet genom vilken vissa ämnen (företrädesvis organiska) tillförs en organism för att vidmakthålla och främja dess livsduglighet. Det är precis vad de följande sidorna skall handla om. De som sett en Sum – Simmare äta frukost, lunch och middag under en tävlingsdag, förvånas över att den lilla kroppen kan härbärgera allt. Alla idrottsmän äter mycket men få om ens några lika mycket som simmare. En förklaring är att simmarens prestationer utförs vid unga år jämfört med många andra idrotter. För att ork, prestationsförmåga och välbefinnande skall finnas och gärna öka är det viktigt att aktiva idrottsmän inte bara äter rätt mat utan också att de äter på rätt tid och på rätt sätt.

Ät rätt rätt rätt

När ingenting annat hjälper, hjälper NÄRING – eller med fler mål om dagen, när du ditt mål.

DU är en simmare på väg uppåt, DU är simmare i elitklass, DU är simmare i landslaget. DU tränar 7 – 10 gånger per vecka, DU går i skolan, DU skall få dygnets timmar att räcka till. Det är inte nog med att du skall träna, gå i skolan, läsa läxor du skall också sova ett givet antal timmar för att orka.

Är det något jag glömt? Ja, för att få motorn, (kroppen), att gå så måste du gå in i depå för att tanka, dvs ÄTA och det du tankar skall hålla rätt oktantal. Med andra ord – du skall ÄTA RÄTT!

Där står du alltså med krav på träningsplanering, studieplanering och *framförallt* matplanering. Varför *framförallt*, säger du. Är det inte träningen som är viktigast? Jovisst, men utan bensin går ingen motor och med fel bensin ger inte motorn den effekt du vill ha.

Denna gång skall jag ge dig några goda råd på vägen. Blir du intresserad av det här med näring och matplanering, så finns det ytterligare hjälp att få på sjukhuset. Där finns dietister som inte gör annat än ger goda råd och upplysningar kring detta med mat och betydelsen av att äta rätt. Detta är extra viktigt för dig som tränar hårt.

Vad behövs?

Vi vet att stretching, teknik och uppbyggnadsträning är skadeförebyggande, men visste du att även det du äter är avgörande för hur mottaglig du blir för infektioner och för hur hårt träningen sliter på dina muskler, senfästen och leder?

Har jag väckt din nyfikenhet? Bra. Läs då vidare och orientera dig i konsten att komponera kosten.

Vi börjar med att konstatera att kroppen har ett bestämt behov av vissa näringsämnen. Därav kan man dra slutsatsen att brist på vissa ämnen kan vara anledningen till en sämre prestation. Alltså måste näringsintaget och vätsketillförseln vara den absolut bästa före, under och efter träning och tävling.





Hur vältränad din kropp än är så kan du inte utnyttja den maximalt om du inte ger den energigivande näring. Endast då kan du utnyttja dina musklers kapacitet maximalt.

Vad menas då med energigivande näring? Låt oss börja med att lära oss det enklaste: Vad du än gör så sker hela tiden ett visst slitage i kroppen på celler och vävnader. Detta måste repareras och till detta krävs proteiner.

Järn behövs för att bilda nytt hemoglobin så att syretransporten fungerar. Tillgången på bränsle för muskelarbetet måste hela tiden vara god och bränslet i musklerna består av en sockerart som heter glykogen.

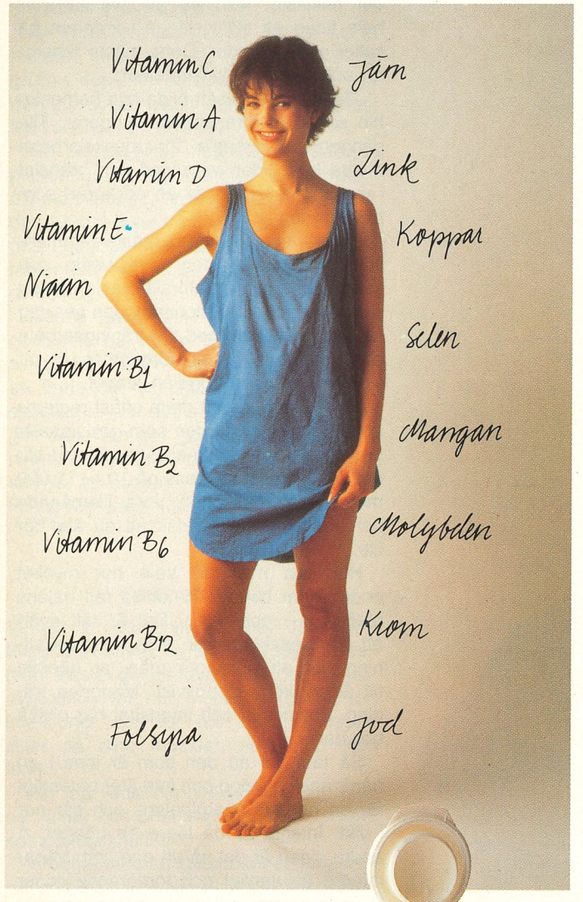
För att få ihop allt detta måste sammansättningen på kosten vara vettig och genomtänkt och framförallt måste intaget motsvara uttaget. Kalorimängden per dag skall stå i balans med ditt träningsarbete och det bästa för en idrottsman är att intaget är aningen större än uttaget.

Nu är det ju så att detta oftast regleras automatiskt av kroppen som ger signaler om hunger och mättnad, men ibland blir det fel. Efter ett simpass på 10 – 11.000 meter kan reaktionen vara illamående och då finns det en risk att du äter för lite.

Hur kan man då veta hur mycket energi som behövs för att få rätt balans mellan in– och uttag. Det är rätt svårt att ange exakta siffror, men en uppskattning går att göra om man tar hänsyn till ålder, kön, kroppsvikt. Mängden träning, träningstid och intensitet har också betydelse.

Så tänk på att den som är inne i en hårdträningsperiod och inte äter ordentligt får en negativ energibalans och går ner i vikt. Intaget är då lägre än uttaget. Å andra sidan är det så att den som tränar mindre än vanligt och fortfarande ligger kvar på samma mathållning får en positiv energibalans och går upp i vikt. Intaget är större än uttaget.

Vitamineral ACO för Din egen friskvård



En tablett Vitamineral ACO om dagen ger Dig dagsbehovet av 10 viktiga vitaminer och 8 mineraler, inkl. selen.
Vitamineral ACO är ett kosttillskott för Din egen och familjens friskvård.



På apoteket

ACO Läkemedel AB,
Box 3026, 17103 Solna

Exempel på förbrukning: Vid tungt arbete förbrukar en kvinna på

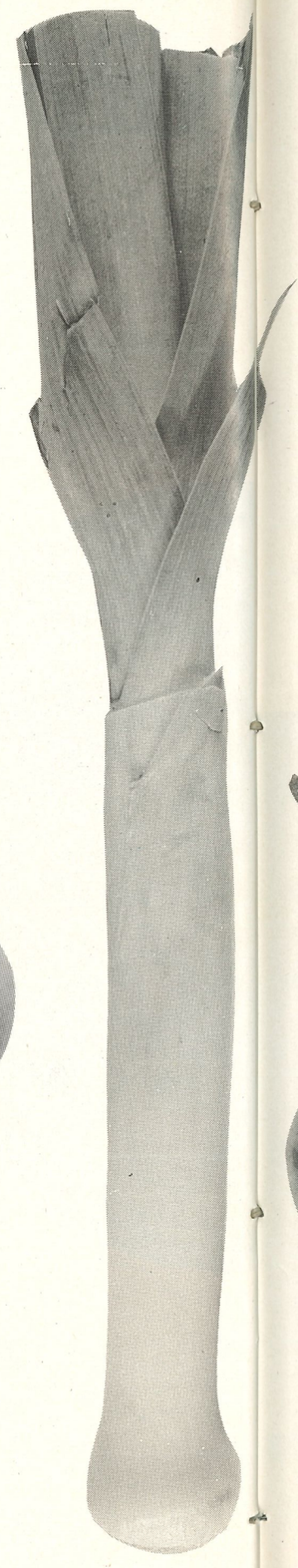
55 kg 25.2 kJ eller 6.0 Kcal/minut, en man som väger 65 kg gör av med 31.5 kJ eller 7.5 Kcal/minut. Räknat på ett två timmars träningspass i en hård period skulle det bli 3024 kJ (720 Kcal) för kvinnan och 3800 kJ (900 Kcal) för mannen.

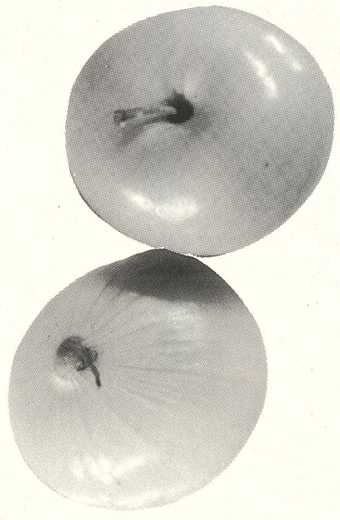
Vad är det du äter?

Tre energigivande ämnen finns i maten, kolhydrater, fetter och proteiner. Kolhydrater och fetter är de som i första hand ger energi – kolhydrater kan vara t ex socker och stärkelse, de finns i maten och bryts sedan ner i tarmkanalen och i magen till sockerarter som transporteras med blodet till levern och cellerna.

Det är därför blodsockret stiger efter en måltid och det utnyttjas effektivt av kroppen för energiutvinning – hjärnan, nerverna och de röda blodkropparna behöver ständig tillförsel.

I levern skapas förrådet av glykogen (förrådssocker), men också i musklerna finns det en viss lagerhållning och vid överfyllnad lagras det vidare i fettvävnaden dvs överfyllnaden blir till fett.







Fetter i maten måste liksom kolhydraterna brytas ner innan de kan tas upp av tarmslemhinnorna. Fett transporteras i blodet i små partiklar som även innehåller protein så att de skall hålla sig lösta i blodet.

Protein (äggviteämnen) är byggt av så kallade aminosyror och innan kroppen utnyttjar proteinet bryts det ner till dessa aminosyror i tarmen. Aminosyrorna utnyttjas sedan till uppbyggnad och underhåll av olika vävnader. Protein kan också användas för energiproduktion men detta sker endast när kolhydrater och fetter inte räcker till, t ex då intaget är för lågt.

1 gram kolhydrater ger 17 kj (4.1 Kcal), 1 gram fetter ger 39 kJ (9.3 Kcal), 1 gram protein ger 17 kJ (4.1 Kcal).

Nu har vi klarat av intaget, sålunda bör vi ta en titt på uttaget, dvs arbetet och träningen.

Vi börjar med lägsta möjliga intensitet nämligen:

Vila – då utnyttjar kroppen lika delar fett och glykogen.

Ökad aktivitet – nu ökar utnyttjandet av fett.

Kort, högintensiv aktivitet – i detta fall används främst glykogen.

Långdistans, mer än en timma – till detta behövs både glykogen och fetter.

Glykogenet behövs för att fettförbränningen skall fungera. Kroppen sparar därför på glykogenet och ökar fettutnyttjandet vid långvarigt arbete. Konditionen spelar en stor roll för uttaget. En mer vältränad person förbränner mer fett än en otränad, som först utnyttjar sitt glykogenförråd. Orsaken är att en otränad har en sämre tillgång på syre till muskeln, eller bättre uttryckt, en vältränad person har bättre syreupptagningsförmåga och syre behövs för att förbränna fett.

Enligt de Svenska Näringsrekommendationerna skall fördelningen mellan de tre energigivande näringsämnena i kosten vara: 15 procent protein, 50 – 60 procent kolhydrater och 30 – 35 procent fetter.

Domaine du Mates

Biologiskt odlade kvalitetsprodukter från södra Frankrike. Förädlade av förstklassiga råvaror på skördedagen. Samtliga produkter är utan kemiska tillsatser.



Aprikos- och Kiwinektar
Härlig köttig nektar med full fruktsmak. Kan drickas som den är eller spädas med samma volym vatten.



Druvjuice
Nytillkommen i sortimentet. Ren druvjuice utan tillsatser.



Tomatjuice
Ren råsaft av tomat och lite salt (1 %). Skonsam pressning ger fyllig smak och köttig konsistens.

Färdiglagade delikatesser



Praktiska delikatesskonserver komponerade av en fransk mästerkock.

Marmelader



Mångfaldigt prisbelönad serie av marmelader. Kokas ej. Frukthalt upp till 55 % Välj mellan tio sorter.

STIFTELSEN
biodynamiska produkter
BOX 42 · 153 00 JÄRNA · TEL 0755-708 30

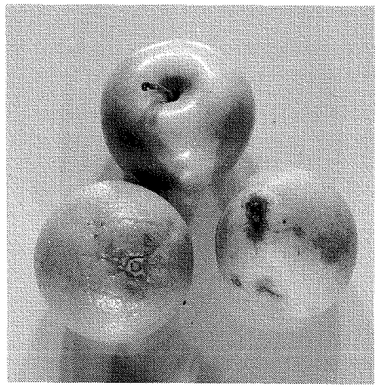
Finns i välsorterade hälsokostbutiker

Vitaminbrist

I samband med träning och tävling talas det ofta om att extra vitaminer behövs. Så är nu inte fallet för om du äter på rätt sätt så får du i dig de vitaminer du behöver.

Det finns två typer av vitaminer, vattenlösliga och fettlösliga. De vattenlösliga lagras inte i kroppen och stoppar vi i oss ett extra tillskott så går överskottet ut med urinen. De fettlösliga lagras i kroppen.

Skulle man drabbas av brist så märks det via olika bristsymptom och genom en sämre prestation och förmåga att tillgodogöra sig träningen. Det kan ta lång tid innan dessa symptom märks. Allt beror på vad vi äter. En förhöjd prestationsförmåga vid extra vitaminintag kan faktiskt bero på en brist man varit ovetande om.



Vätska

Du svettas när du tränar även om du tränar i vatten och det innebär en vätskeavgång från kroppen. Det är ju så att temperaturen stiger i muskulaturen vid ökat arbete och svettningen är kroppens sätt att reglera temperaturen.

Vätskan du förlorar måste ersättas. Du måste alltså dricka och det skall du göra före, under och efter träningen. All mat du äter hjälper till att reglera vätskebalansen ty även fast föda innehåller vätska men det du dricker är ändå viktigast.

Ersättningen av förlorad vätska bör ske i takt med förlusten dvs det är bra att dricka under pågående träning. Förlust av vätska sätter ner prestationsförmågan och det behövs oftast mer än vad törsten talar om för att få balans. Du skall alltså dricka dig mer än otörstig.

Det finns idag många olika sportdrycker som är "kryddade" med salter och socker. Det är helt riktigt att salt, socker och vätska behövs i kombination. Sammansättningen får inte vara alltför koncentrerad. Det kan i så fall ge upphov till obehagskänslor under idrottsutövandet.

Yttertemperaturen spelar stor roll. När du är på läger i varmare klimat avger kroppen mycket mer vätska och det krävs massor för att ersätta den. Kom ihåg att det alltid krävs mycket mer än vad törsten säger.

Drick under dagen så är du väl förberedd för din träning. Drick sedan under träningen och efteråt då mår du bäst.

Kostens sammansättning

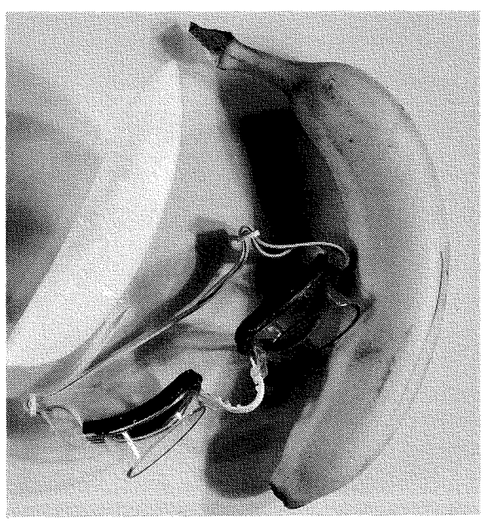
Du som tränar skall alltid äta mer än dina kompisar som inte tränar. Var smart och fördela maten på fler måltider om dagen. Ät frukost, lunch och middag som alla andra men lägg till två mellanmål så att du får i dig det du behöver, väl fördelat under dagen.

På så sätt utnyttjar du näringsämnena bättre än om du äter färre gånger. Tag med smörgås med pålägg, frukt, juice eller yoghurt som mellanmål eller varför inte en sallad.

Det kan vara förenat med vissa svårigheter för en simmare att anpassa mattider och träningstider till varandra. Kvällspassen ligger oftast på middagstid och efter träningen kan det ibland vara svårt att få i sig så mycket som man egentligen behöver.

En del har svårt att sova efter att ha ätit mycket på kvällen, så ta därför en diskussion om detta med din tränare om att en liten förskjutning i tiden kan spela stor roll. Detta är viktigt för eliten men kanske är det ändå viktigast för de simmare som fortfarande växer.

Man brukar säga att magen behöver vila minst två timmar före träningen och därför är ett eftermiddags mellanmål en god idé.



Var finns vad?

Proteiner: Kött, fisk, ägg, mjölk, ost, keso och filmjölk.

Mjölk är nyttigt som dryck, men kan också räknas som mat. T ex en stor portion kött med mjölk till ger onödigt mycket protein. Drick i stället mjölk som mellanmål och t ex lingondricka till maten.

Kolhydrater: Bröd, potatis, pasta, ris, rotfrukter, frukt och grönsaker.

Socker och sötsaker är också kolhydrater men de innehåller inga andra näringsämnen.

Fetter: Margarin, smör, olja.

Det finns också fett som inte syns i alla livsmedel. Många smörgåsar kan t ex ge för mycket fett.

Drycker

Vatten är det som bäst släcker törsten. Frukt– och grönsaksjuicer samt mjölk släcker törst men ger också energi och näringsämnen. Se dock upp för juice med för mycket socker i. Lättöl är för övrigt en alldeles utmärkt måltidsdryck.

Matsedlar

Det finns så många förslag på olika matsedlar och uppläggningar av kosten så det kan löna sig att titta närmare på hur du själv äter. Utifrån detta kan du skapa om och komponera en egen vettig matsedel.

Skriv upp vad du äter, när och hur mycket, notera även vad du drack till. När du gjort detta så försök att uppskatta hur du har det med sammansättningen. Tänk på sifforna 15 procent protein, 35 procent fetter och 50 procent kolhydrater. Dessa anger procent av hela intaget.
Här får du ett exempel på en matsedel som ger cirka 5.000 Kcal:

> *Frukost: Gröt med fikon eller russin, två smörgåsar på grovt bröd med ost och köttpålägg med paprika och en frukt.*
>
> *Lunch: Spagetti med köttfärssås, knäckebröd, mjölk, råkost och en frukt.*
>
> *Mellanmål: Tre smörgåsar på grovt bröd med lite smör, ost och kaviar plus mjölk.*
>
> *Middag: Fisk med potatis, tomat och persilja, knäckebröd, lingondricka, glass och bär.*

Jodå. Efterrätt är ett tillåtet energitillskott som fyller en bra funktion men godis fyller ingen som helst funktion. Godis ger bara en tom plånbok.

Notera också att grovt bröd är bättre än vitt eller "fralla". Te och kaffe nämner jag ej eftersom de inte ger någon näring. Studera kaloriangivelser och kaloritabeller för att lära dig beräkna och balansera mellan olika livsmedel och näringsämnen.

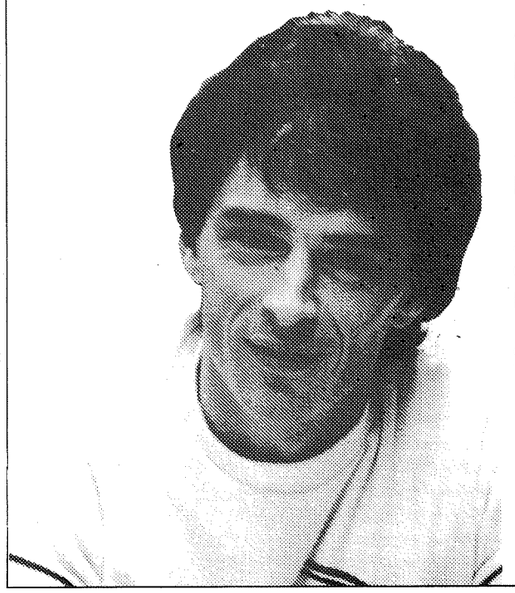
Avslutningsvis måste jag få tillägga att denna artikel är tänkt som en orientering kring maten och näringen och den gör absolut inga anspråk på att vara vetenskaplig eller heltäckande. Det finns så mycket annat som spelar roll för hur kroppen utnyttjar näringen och för hur behovet bestäms. Men med den lilla kuskap denna artikel ger dig kan du komma en god bit på väg.

Det är smart att lära sig äta rätt när du nu lägger ner så mycket tid på träningen som du gör. Du kan då lättare nå ditt mål och plötsligt har ordet målsättning fått en dubbel mening.

Källa: "Näringsfysiologi för idrotten". Sveriges Idrottsförbund.

ANDERS KRISTIANSSON, LANDSLAGSTRÄNARE I VOLLEYBOLL:

"BÄDDA FÖR SEGERN PÅ ETT VINTERÖPPET VANDRARHEM."



"Alla som har med idrott att göra vet vad en bra förläggning betyder för koncentrationen. Kostar det inte skjortan är det ytterligare ett plus.

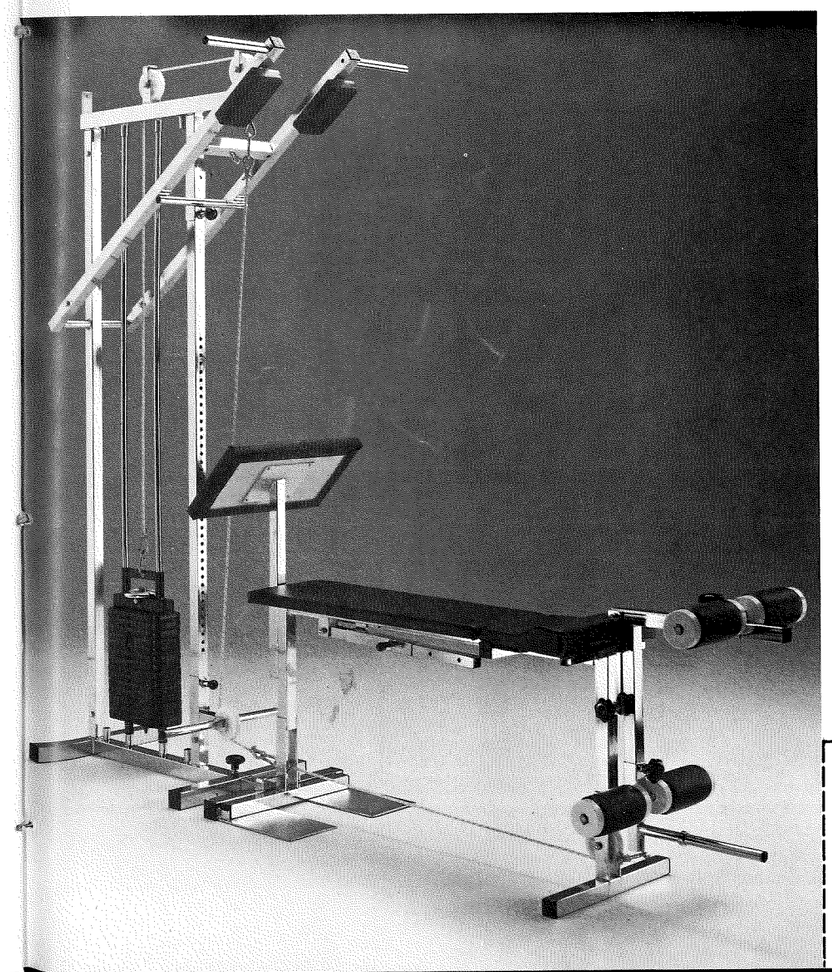
STFs vandrarhem är idealiska för träningsläger vintertid. Där kan gänget ladda upp i lugn och ro, bo bekvämt och billigt. Ditt hemliga vapen nästa gång?"

Anders vet vad han pratar om. Inte för inte vald av Sveriges sportjournalister till årets idrottsledare '86. Och tillika mycket framgångsrik tränare av Sollentunas volleybolldamer.

Ring 08-790 31 00 och beställ information om STFs vinteröppna vandrarhem.

VANDRARHEM
SVENSKA TURISTFÖRENINGEN

Precis vad svensk idrott behöver.



Det kompletta gymet!

Här har du allt vad du kan tänkas behöva för din styrke- och uppbyggnadsträning. Allt detta på mindre än 2 kvm och till ett pris som väsentligt understiger vad du i vanliga fall får betala för motsvarande utrustning. Casalls Minigym passar lika bra hemma som på företag, idrottsklubbar, polis, brandkår, hotell, fritidsgårdar osv.

Casalls Minigym – ett "litet" gym med stora egenskaper.

Beställ vår nya färgbroschyr så får du veta mer om Minigymet och vårt övriga sortiment.

Casall

Skicka mig er nya broschyr och prislista

Namn .....

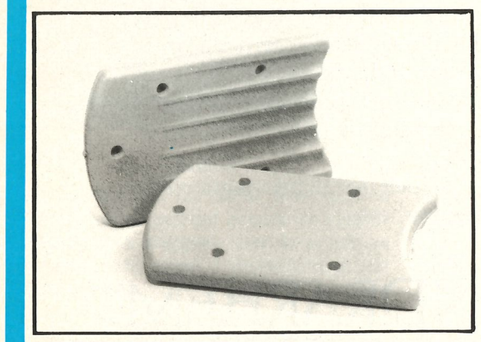
Adress .....

Postadress .....

Skicka kupongen till: **Surtevall Trading**
Box 6007, 600 06 Norrköping, tel 011-19 74 60

MIWEX
– SIMSPECIALISTEN –
Generalagent för ROLLO simprodukter

FULLSORTIMENT
FÖR ALL SIMSPORT
DIN TOTALLEVERANTÖR
FÖR BAD OCH SIMVERKSAMHET



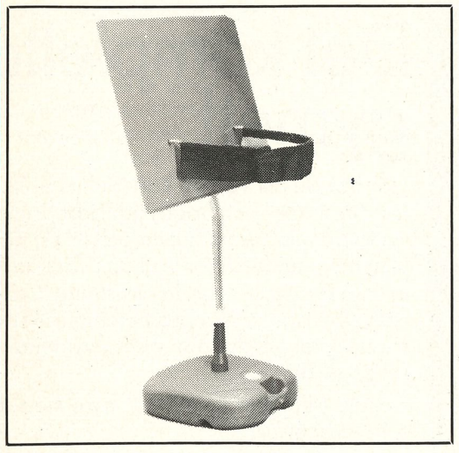
1203 SIMPLATTA MED TUMGREPP
En ny hållbar Miwex-produkt i HD-plast.

LEK



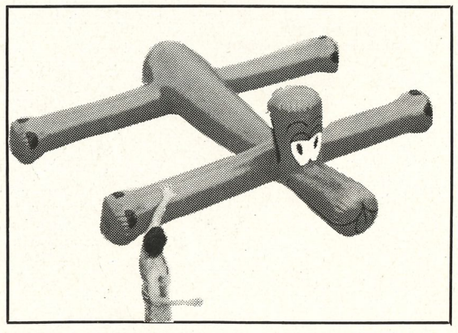
1504 SIMSKIVA DELPHIN
variomatic

OCH



4540 VATTENBASKET

LÄR



1518 JÄTTELEKSAKER
Pluto

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

Arena Festival Bonn 1987.02.06 – 08, 25 m.

Damer

50 m fritt
1. 24.94 T Costache, ROM, världs bästa
2. 25.39 K Otto, GDR
3. 25.40 A Verstappen, HOL
16 26.75 A Eriksson, SWE
19 26.93 S Nilsson, SWE
20 26.94 E Nyberg, SWE

100 m fritt
1. 54.71 T Costache, ROM
2. 54.31 K Otto, GDR
3. 54.79 A Verstappen, HOL
13 56.89 A Eriksson, SWE
19 57.36 E Nyberg, SWE
35 58.40 S Nilsson, SWE

200 m fritt
1. 1.57.29 H Friedrich, GDR
2. 1.57.43 M Stellmach, GDR
3. 1.57.51 S Pura, ROM
10 2.00.69 A Eriksson, SWE
21 2.03.70 S Nilsson, SWE
27 2.04.18 E Nyberg

400 m fritt
1. 4.02.05 A Strauss, GDR, världs bästa
2. 4.02.59 N Lung, ROM
3. 4.05.26 W Hedgepeth, USA
23 4.21.65 S Nilsson, SWE

100 m rygg
1. 1.01.59 S Schlicht, FRG
2. 1.02.36 K Zimmermann, GDR
3. 1.02.96 W Hedgepeth, USA
4. 1.03.20 J Larsson, SWE (1.03.17 svenskt rekord i försöken)
14 1.05.31 C Olsson, SWE

200 m rygg
1. 2.10.80 K Zimmermann, GDR
2. 2.11.75 S Schlicht, FRG
3. 2.12.58 W Hedgepeth, USA
4. 2.13.52 J Larsson, SWE, svenskt och nordiskt rekord
9. 2.17.53 C Olsson, SWE

100 m bröst
1. 1.08.92 H Xiaoming, PRC
2. 1.09.49 P Louvrier, FRA
3. 1.09.84 I Lempereur, BEL
14 1.13.35 H Kälvehed, SWE

200 m bröst
1. 2.26.95 H Xiaoming, PRC
2. 2.27.03 A Higson, CAN
3. 2.28.13 I Lempereur, BEL
19 2.36.75 H Kälvehed, SWE

100 m fjäril
1. 1.00.09 K Gressler, GDR
2. 1.01.03 T Kitano, JPN
3. 1.01.33 C van Bentum, HOL

200 m fjäril
1. 2.09.34 S Pura, ROM
2. 2.09.37 K Gressler, GDR
3. 2.11.81 K Davies, USA

200 m medley
1. 2.12.23 N Lung, ROM
9. 2.19.82 H Kälvehed, SWE

4x50 m medley
1. 1.54.95 FRG 1
2. 1.55.41 FRG 2
3. 1.55.81 CAN
5. 1.56.80 SWE, (J Larsson 30.36, H Kälvehed 32.70, A Eriksson 27.61, E Nyberg 26.13).

Herrar

50 m fritt
1. 22.34 B Hoffmeister, FRG
2. 22.38 F Honter, FRG
3. 22.47 S Volery, SUI

100 m fritt
1. 49.09 S Lodziewski, GDR

200 m fritt
1. 1.45.79 S Lodziewski, GDR
2. 1.46.37 T Stachewicz, AUS
3. 1.46.63 R Henkel, FRG

arena

100 m rygg
1. 54.98 F Hoffmeister, FRG

200 m rygg
1. 1.56.60 T Darnyi, HUN, världs bästa
2. 1.57.36 F Hoffmeister, FRG
3. 2.00.65 S Zabolotnov, URS

100 m bröst
1. 59.75 A Moorhouse, GBR, världsbästa
2. 1.00.56 V Davis, CAN
3. 1.00.90 R Beab, FRG

200 m bröst
1. 2.08.82 V Davis, CAN, världs bästa

200 m fjäril
1. 1.57.66 V Jarosjuk, URS

200 m medley
1. 1.59.18 T Darnyi, HUN,
2. 1.59.87 P Bermel, FRG
3. 2.01.46 V Jarosjuk, URS

Svenska Simspelen 25 m Borlänge 1987.01.30 – 02.01,

Damer

50 m fritt
1. 26.50 S Schulze, GDR
2. 26.68 A Eriksson, Västerås SS
3. 26.93 E Svensson, ÖSA
4. 27.17 I Asp, SK Triton
5. 27.30 K Sjöberg, Täby Sim
6. 27.43 M Norberg, KSLS
7. 27.76 M Andersson, Eslövs SS

100 m fritt
1. 55.93 S Schulze, GDR
2. 56.87 K Furuhed, Borlänge SS
3. 57.84 E Nyberg, Mariestads SS
4. 58.18 M Gustavsson, KSLS
5. 58.52 I Asp, SK Triton
6. 58.78 M Norberg, KSLS
7. 1.01.97 A Möhring GDR

200 m fritt
1. 2.00.17 A Eriksson, Västerås SS
2. 2.02.98 S Schulze, GDR
3. 2.03.83 E Nyberg, Mariestads SS
4. 2.04.96 M Gustavsson, KSLS
5. 2.05.65 M Fuglem, NOR
6. 2.06.54 A Möhring, GDR
7. 2.07.18 A Hansen, KSLS

400 m fritt
1. 4.11.58 A Möhring, GDR
2. 4.15.05 A Möller, Varbergs Sim
3. 4.17.86 A Klemm, GDR
4. 4.21.23 A Rosengren, SK Elfsborg
5. 4.24.17 J Nordefell, Malmö KK
6. 4.24.25 M Nilsson, Malmö KK
7. 4.37.86 S Nygren Södertälje SS

800 m fritt
1. 8.38.89 A Möhring, GDR
2. 8.38.96 A Klemm, GDR
3. 8.44.56 A Möller, Varbergs Sim
4. 8.58.60 J Nordefell, Malmö KK
5. 9.00.44 L Rönnbeck, Luleå SS
6. 9.08.76 M Nilsson, Malmö KK
7. 9.14.58 P Nilsson, KSLS

4x100 m fritt
1. 3.53.60, GDR S Schulze, 56.94
2. 3.55.27 KSLS A Hansen, 59.50
3. 3.58.18 Malmö KK, A–L Nilsson, 59.77

100 m rygg
1. 1.04.49 J Larsson, Mariestads SS
2. 1.05.14 C Olsson, SK Ran
3. 1.05.37 H Borga, ÖSA
4. 1.05.87 A–K Eriksson, Kalix SS
5. 1.06.90 G Sykora, GDR
6. 1.07.11 M Hellberg, Åkersberga SS
7. 1.07.53 L Höglund, Södertälje SS

200 m rygg
1. 2.15.52 J Larsson, Mariestads SS
2. 2.16.92 C Olsson, SK Ran
3. 2.20.08 A–K Eriksson, Kalix SS
4. 2.20.53 A Rosengren, SK Elfsborg
5. 2.21.17 S Kraft, Mariestads SS
6. 2.22.15 M Hellberg, Åkersbergs SS
7. 2.22.77 L Höglund, Södertälje SS

100 m bröst
1. 1.10.28 P Jaechnichen, GDR
2. 1.13.18 H Kälvehed, SK Korrugal
3. 1.13.78 A Rosengren, Mora SS
4. 1.13.87 A–K Forslin, Uddevalla SS
5. 1.14.04 S Hjort, KSLS
6. 1.14.40 M Andersson, Eslövs SS
7. 1.14.59 P Robach, ÖSA

200 m bröst
1. 2.31.11, P Jaechnichen, GDR
2. 2.38.60 A Rosengren, Mora SS
3. 2.39.33 A Renier, ITA
4. 2.39.39 Å Hedlund, LASS
5. 2.39.62 C Mattsson, Turebergs IF
6. 2.40.49 L Rönnbäck, Luleå SS
7. 2.41.90 M Andersson, Eslövs SS

100 m fjäril
1. 1.01.76 A Eriksson, Västerås SS
2. 1.02.87 G Sykora, GDR
3. 1.04.52 A Edenholm, Södertörns SS
4. 1.04.99 E Svensson, ÖSA
5. 1.05.06 J Feldtman, Malmö KK
6. 1.05.57 K Johansson, Oxelösunds SS
7. 1.05.62 H Ödmark, Borlänge SS

200 m fjäril
1. 2.20.23 A Morin, SK Laxen
2. 2.21.62 A Hägglund, Upsala S
3. 2.21.86 A Philipsson, LASS
4. 2.22.39 S Schulze, GDR
5. 2.22.73 A Wennberg, Spårvägens GoIF
6. 2.24.58 S Rahmberg, ÖSA
7. 2.25.74 U Wikström, Järfälla S

200 m medley
1. 2.19.08 A Philipsson, LASS
2. 2.19.77 H Kälvehed, SK Korrugal
3. 2.20.10 M Gustavsson, KSLS
4. 2.22.35 S Schulze, GDR
5. 2.22.86 A Rosengren, SK Elfsborg
6. 2.22.91 A Hansen, KSLS
7. 2.24.90 S Kraft, Mariestads SS

400 m medley
1. 4.55.09 A Rosengren, SK Elfsborg
2. 4.58.83 G Fonda, ITA
3. 4.59.53 S Kraft, Mariestads SS
4. 5.01.39 A Philipsson, LASS
5. 5.01.49 M Gustavsson, KSLS
6. 5.03.38 K Remaeus, Turebergs IF
7. 5.03.43 A Hansen, KSLS

4x100 m medley
1. 4.20.15 GDR G Sykora, 1.06.42
2. 4.22.80 ÖSA H Borga, 1.05.90
3. 4.24.67 Södertälje SS L Höglund, 1.07.49

Herrar

50 m fritt
1. 23.09 G Titus, ÖSA
2. 23.30 G de Marco, ITA
3. 23.36 P Johansson, Borlänge SS
4. 23.54 N Liedberg, Karlstads SS
5. 23.60 J Karlsson, Borlänge SS
6. 23.73 J Holmqvist, Jönköpings SS
7. 24.11 M Reynolds, GBR

100 m fritt
1. 50.45 G Titus, ÖSA
2. 50.58 A Holmertz, Motala SS
3. 50.69 M Lutze, GDR
4. 51.58 J Holmqvist, Jönköpings SS
5. 51.61 G de Marco, ITA
6. 51.84 T Ekkje, NOR
7. 52.43 Christer Wallin, Umeå SS

200 m fritt
1. 1.48.15 A Holmertz, Motala SS
2. 1.49.37 C Wallin, Umeå SS
3. 1.51.02 G Titus, ÖSA
4. 1.53.36 A Peterson, Mariestads SS
5. 1.53.86 U Eriksson, Upsala S
6. 1.53.97 M Lutze, GDR
7. 1.55.63 T Lennartsson, Helsingborgs SS

400 m fritt
1. 3.54.98 A Holmertz, Motala SS
2. 3.55.90 J Bidrman, Malmö KK
3. 3.56.11 T Lennartsson, Helsingborgs SS
4. 4.02.06 S Persson, Malmö KK
5. 4.04.60 R Gidazewski, POL
6. 4.04.90 U Eriksson, Upsala S
7. 4.05.14 H–O Nilsson, Malmö KK

1500 m fritt
1. 15.26.00 J Bidrman, Malmö KK
2. 15.47.91 A Holmertz, Motala SS
3. 15.50.21 S Persson, Malmö KK
4. 16.05.10 T Eriksson, SK Elfsborg
5. 16.05.40 R Johnsson, Malmö KK
6. 16.17.91 U Strand, Västerås SS
7. 16.19.46 U Alsterlind, Karlstads SS

4x100 m fritt
1. 3.27.72 Upsala S P Gommel, 52.80
2. 3.29.37 SPIF J Sjöholm, 52.57
3. 3.31.88 Upsala S 2 P Björkman, 52.78

100 m rygg
1. 57.29 F Baldrusch, GDR
2. 58.23 H Fredin, Södertörns SS
3. 59.33 M Peyrebrune, GBR
4. 59.36 G Sköld, Södertörns SS
5. 59.94 P–Å Brinck, Jönköpings SS
6. 1.00.10 C Jonsson, Hagfors SS
7. 1.00.34 A Johansson, Södertörns SS

Resultat

200 m rygg
1. 2.02.06 F Baldrusch, GDR
2. 2.03.47 H Fredin, Södertörns SS
3. 2.06.05 T Nash, GBR
4. 2.07.63 G Sköld, Södertörns SS
5. 2.08.40 A Johansson, Södertörns SS
6. 2.08.59 K Vikström, Älvsbyn SS
7. 2.09.07 D Larsén, Skäret SS

100 m bröst
1. 1.04.28 P Berggren, Skäret SS
2. 1.04.44 A Cecchi, ITA
3. 1.04.93 J Ridderhall, Växjö SS
4. 1.05.36 T Bialek, POL
5. 1.05.46 J Stensson, Hagfors SS
6. 1.05.90 P Andersson, SK Hajen
7. 1.06.68 A Peterson, Mariestads SS

200 m bröst
1. 2.19.77 J Stensson, Hagfors SS
2. 2.21.06 A Cecchi, ITA
3. 2.21.64 T Bialek, POL
4. 2.23.14 O Lundblad, Helsingborgs SS
5. 2.24.32 P Andersson, SK Hajen
6. 2.24.34 J Ridderhall, Växjö SS
7. 2.24.72 H Tagesson, ÖSA

100 m fjäril
1. 57.32 K Reynard, GBR
2. 57.36 C Wallin, Umeå SS
3. 57.48 M Konecki, POL
4. 57.87 S Pärlklo, SPIF
5. 58.00 S Nilsson, S 02
6. 58.22 L Karlsson, Nässjö SS
7. 58.24 O Sandin, NOR

200 m fjäril
1. 2.03.53 M Konecki, POL
2. 2.03.69 J Bidrman, Malmö KK
3. 2.05.68 C Wallin, Umeå SS
4. 2.06.03 O Sandin, NOR
5. 2.06.20 R Sztuka, POL
6. 2.08.78 R Wiiand, Upsala S
7. 2.12.12 S Pärlklo, SPIF

200 m medley
1. 2.05.20 J Bidrman, Malmö KK
2. 2.05.60 L Sacchi, ITA
3. 2.08.67 A Peterson, Mariestads SS
4. 2.09.57 M Konecki, POL
5. 2.09.66 K Vikström, Älvsbyn SS
6. 2.11.99 R Wiiand, Upsala S
7. 2.14.57 O Lundblad, Helsingborgs SS

400 m medley
1. 4.24.33 J Bidrman, Malmö KK
2. 4.25.56 L Sacchi, ITA
3. 4.26.78 M Konecki, POL
4. 4.32.29 R Gidaszewski, POL
5. 4.34.32 O Lundblad, Helsingborgs SS
6. 4.34.98 A Peterson, Mariestads SS
7. 4.37.36 D Kollstedt, Upsala S

4x100 m medley
1. 3.50.11 ITA M Marini, 58.02
2. 3.55.67 Skäret SS D Larsén, 1.00.76
3. 3.55.89 GBR T Nash, 1.00.33

Vattenpolo *Tabell t o m 1 februari*

1 SKK	10	9	0	1	155 –	69	18
2 SK Neptun	10	9	0	1	136 –	74	18
3 Västerås SS	10	5	2	3	122 –	93	12
4 SK Ran	10	5	1	4	121 –	74	11
5 Tunafors SK	10	5	0	5	110 – 121		10
6 S 02	10	3	1	6	117 – 121		7
7 Sala SS	10	2	0	8	84 – 160		4
8 LUGI	10	0	0	10	67 – 200		0

Ludvika Synchro Open 1987

Ludvika 1987.01.31 – 02.01

Klass 1 solo
1. 118 p, Ellen Sölver, Ludvika SS
2. 114.56, Sofia Andersson, Ludvika SS
3. 112.55, Anna Engelin, S 02

Elit solo
1. 212.43 p, Marie Jacobsson, Linköpings ASS
2. 205.85, Eva Jonsson, Borlänge SS
3. 193.20, Pärnilla Eklund, Växjö SS

Klass 1 par
1. 126.79 Ann-Sofie Eriksson/Jessica Frölin, Borlänge SS
2. 120.34 Anne Hagen/Annelie Wozny, Strängnäs SS
3. 103.65 Pernilla Larsson/Malin Ekman, Amfitrite KK

Elit par
1. 163.02 Marie Jacobsson/Virpi Joki–Holanti, Linköping/Fagersta
2. 152.94 Nina Holpers/Marika Landström, Borlänge SS
3. 150.02 Pärnilla Eklund/Lotta Sjölin, Växjö SS

Golden Cup – För EM

Strasbourg 1987.01.23 – 25,50 m

Damer

50 m fritt
1. 25.50 T Costache, ROM
2. 26.29 C Plewinski, FRA
3. 27.31 I Baars, HOL
4. 27.33 F Xia, PRC
5. 27.40 E Paraskevopulu, GRE
6. 27.54 R Dittman, GDR
7. 27.57 I Ogema, HOL
8. 27.80 M Aizpors, FRA

100 m fritt
1. 56.07 T Costache, ROM
2. 56.64 C Plewinski, FRA
3. 57.92 R Dittmann, GDR
4. 58.77 I Ogema HOL
5. 58.92 I Baars, HOL
6. 59.00 J Reggiany, FRA
7. 59.56 H Qian, PRC
8. 59.69 H Huang, PRC

200 m fritt
1. 2.02.55 T Costache, ROM
2. 2.02.91 C Plewinski, FRA
3. 2.03.46 R Dittmann, GDR
4. 2.03.84 S Pura, ROM
5. 2.06.33 C Seithe, GDR
6. 2.06.68 V Jardin, FRA
7. 2.07.61 I Ogema, HOL
8. 2.09.96 N Krueger, SUI

1000 m Golden Cup
1. 10.54.26 N Lung, ROM
2. 11.03.57 C Seithe, GDR
3. 11.10.66 K Mellor, GBR

100 m rygg
1. 1.04.27 S Schlicht, FRG
2. 1.04.68 M Sperka, GDR
3. 1.05.79 A Szigyarto, ROM
4. 1.06.15 N Livingstone, AUS
5. 1.06.23 A De Jong, HOL
6. 1.07.71 D De Muth, HOL
7. 1.07.73 T Sokina, YUG
8. 1.08.56 M Victoor, BEL

200 m rygg
1. 2.16.66 M Sperka, GDR
2. 2.16.74 A Szigyarton, ROM
3. 2.16.82 N Livingstone, AUS
4. 2.17.49 S Schlicht, FRG
5. 2.20.76 D De Muth, HOL
6. 2.21.01 K Egerszegi, HUN
7. 2.23.28 C Seithe, GDR
8. 2.23.42 A De Jong, HOL

100 m bröst
1. 1.11.09 I Lempereur, BEL
2. 1.12.43 M Dalla Valle, ITA
3. 1.14.44 A Nisiro, ITA
4. 1.15.12 A Frenkeva, BUL
5. 1.15.40 A Bonvoisin, BEL
6. 1.15.56 A Rex, GDR
7. 1.16.34 M Van Staveren, HOL
8. 1.16.87 P Bruelhart, SUI

200 m bröst
1. 2.34.82 I Lempereur, BEL
2. 2.37.24 M Dalla Valle, ITA
3. 2.39.59 F Zietemann, GDR
4. 2.40.02 A Nisiro, ITa
5. 2.40.71 I Kipar, FRG
6. 2.42.16 A Frenkeva, BUL
7. 2.45.56 R Runolfsdottir, ICE
8. 2.45.76 L Krebekova, TCH

100 m fjäril
1. 1.00.24 C Plewinski, FRA
2. 1.01.58 I Tocchini, ITA
3. 1.02.17 H Qian, PRC
4. 1.03.45 S Pura, ROM
5. 1.04.16 N Lung, ROM
6. 1.04.31 C Brook, SUI
7. 1.04.46 B Gospodinova, BUL
8. 1.04.62 M Van Staveren, HOL

200 m fjäril
1. 2.13.62 S Pura, ROM
2. 2.15.13 E Roussaki, GRE
3. 2.19.09 C Brook, SUI
4. 2.19.18 E Nikolaidou, GRE
5. 2.19.76 B Gospodinova, BUL
6. 2.22.06 K Mellor, GBR
7. 2.22.15 S Neves, POR
8. 2.26.39 H Koller, FRG

200 m medley
1. 2.16.23 N Lung, ROM
2. 2.18.66 I Tocchini, ITA
3. 2.19.74 R Felotti, ITA
4. 2.21.19 V Jardin, FRA
5. 2.24.36 J Clatworthy, AUS
6. 2.26.73 J Wood, GBR
7. 2.28.14 F Zietemann, GDR
8. 2.29.76 A Szigyarto, ROM

400 m medley
1. 4.41.50 N Lung, ROM
2. 4.50.96 R Felotti, ITA
3. 5.00.48 F Zietemann, GDR
4. 5.00.65 A Sziguarto, ROM
5. 5.00.86 J Clatworthy, AUS
6. 5.06.24 C Magnier, FRA
7. 5.08.28 A Strumenlieva, BUL
8. 5.12.71 N Krueger, SUI

Herrar

50 m fritt
1. 23.22 D Halsall, SUI
2. 23.35 S Volery, SUI
3. 23.67 G Titus, SWE
4. 24.13 S Golomeev, BUL
5. 24.16 T Stachewicz, AUS
6. 24.18 A Ceccarini, ITA
7. 24.20 N Liedberg, SWE
8. 24.35 J Shen, PRC
19 24.86 A Holmertz, SWE
54 25.89 T Lennartsson, SWE

100 m fritt
1. 51.73 S Volery, SUI
2. 51.94 T Stachewicz, AUS
3. 51.94 A Holmertz, SUI
4. 52.03 D Halsall, SUI
5. 52.22 G Titus, SWE
6. 52.33 A Ceccarini, ITA
7. 52.53 A Schadt, FRG
8. 52.64 R Gleria, AUS
18 53.76 N Liedberg, SWE
38 55.64 T Lennartsson, SWE

200 m fritt
1. 1.51.91 T Stachewicz, AUS
2. 1.52.09 A Holmertz, SWE
3. 1.53.67 R Gleria, AUS
4. 1.54.98 G Titus, SWE
5. 1.55.84 L Neuville, FRA
6. 1.56.00 A Schadt, FRG
7. 1.56.27 S Volery, SUI
8. 2.00.79 K Boyd, GBR

1000 m Golden Cup
1. 10.16.76 M MacKenzie, AUS
2. 10.24.12 S Liess, GDR
3. 10.27.69 K Boyd, GBR
4. 10.32.39 K Wang, PRC
5. 10.34.58 S Battistelli, ITA
6. 10.36.08 T Lennartsson, SWE
7. 10.42.47 A De Rouw, HOL
8. 11.06.70 R Bustelli, SUI

100 m rygg
1. 57.56 F Hoffmeister, FRG
2. 58.51 T Stachewicz, AUS
3. 58.90 G Mihalev, BUL
4. 59.26 P Ferland, SUI
5. 59.47 E Edvardsson, ICE
6. 1.00.52 A Probst, FRG
7. 1.00.83 F Horter, FRA
8. 1.01.37 P Braize, FRA

200 m rygg
1. 2.03.81 F Hoffmeister, FRG
2. 2.05.05 G Mihalev, BUL
3. 2.06.97 S Battistelli, ITA
4. 2.08.09 E Edvardsson, ICE
5. 2.08.26 M Ranis, TCH
6. 2.09.30 K Boyd, GBR
7. 2.09.34 C Schwarz, AUT
8. 2.11.30 P Ferland, SUI

100 m bröst
1. 1.05.50 M Saporiti, ITA
2. 1.06.07 C Poswiat, GDR
3. 1.06.76 P Jin, PRC
4. 1.06.84 H Wedekind, FRG
5. 1.07.01 B Szarzec, TCH
6. 1.07.09 A Yokochi, POR
7. 1.07.13 K H Klenz, FRG
8. 1.07.74 T Boehm, AUT

200 m bröst
1. 2.21.51 A Yokochi, POR
2. 2.21.88 H Wedekind, FRG
3. 2.24.64 M Saporiti, ITA
4. 2.24.65 E Dagon, SUI
5. 2.26.46 B Szarzec, TCH
6. 2.26.58 C Poswat, GDR
7. 2.27.99 L Van de Vondel, BEL
8. 2.30.98 M Erdmann, GDR

50 m fjäril
1. 25.57 B Armstrong, AUS
2. 25.63 D Halsall, SUI
3. 25.85 N Liedberg, SWE
11 26.80 A Peterson, SWE

100 m fjäril
1. 56.36 D Halsall, SUI
2. 56.38 B Armstrong, AUS
3. 57.12 T David, SUI
4. 57.46 S Gervy, BEL
5. 57.95 L Neuville, FRA
6. 58.13 J N Fourmy, FRA
7. 58.76 A Maetsulat, FRG
8. 58.95 P Rollin, FRA

200 m fjäril
1. 2.05.52 P Gee, AUS
2. 2.06.44 T David, SUI
3. 2.06.98 M Benedetti, ITA
4. 2.07.32 M Kozelj, YUG
5. 2.07.58 S Gevry, BEL
6. 2.09.46 J Santos, POR
7. 2.10.40 T Lennartsson, SWE
8. 2.11.45 K Reynard, GBR

200 m medley
1. 2.08.54 J Xie, PRC
2. 2.09.88 P Ferland, SUI
3. 2.10.14 M Erdmann, GDR
4. 2.12.30 M Divano, ITA
5. 2.12.74 J Soininen, FIN
6. 2.13.17 A Peterson, SWE
7. 2.14.75 G Robins. GBR
8. 2.14.95 O Joustra, HOL

400 m medley
1. 4.33.77 M Divano, ITA
2. 4.39.09 A Peterson, SWE
3. 4.40.47 G Robins, GBR
4. 4.41.56 A Steuter, FRG
5. 4.42.89 J Soininen, FIN
6. 4.47.67 L Journet, FRA
7. 4.48.76 A J Smith, GBR
8. 4.52.86 S Koller, SUI

GÄLLIVARE

Simträning i Gällivare simhall innebär skidåkning på Dundret. Det som gör ett träningsläger i Gällivare till ett läger utöver det vanliga. Till ett läger som man minns länge. Det är inte bara de fina träningsmöjligheterna för simning.

Tre simhallar, temperera bassäng, sporthall, bowlinghall, ridhus, fotbollsplan med konstgräs, golf, minigolf och fritidsgård.

Bokningar och förfrågningar:
Gällivare Fritidskontor
0970 – 186 65
Simhallsföreståndare
Krister Karlsson
0970 – 186 71

TRÄNINGSLÄGER I SALA

* Modern simhall 6 ban 25 m.
Förläggning i skola vid simhallen

* Temp utebad 6 ban 25 m. 8 km SÖ Sala.
Förläggning, mat inom 1 km.

* Upplysningar tfn 0224/55315 el 55316

TRÄNINGSLÄGER
CASABLANCA
Direkt från Sturup

HANS CHRUNAK
Tränare Helsingborgs S

Efter att ha sett många simanläggningar världen över från Olympiader till privata LYXSIMANLÄGGNINGAR, trodde jag att jag sett det mesta och det bästa, detta dock före jag såg simanläggningarna i CASABLANCA.

DÄR FINNS DET PERFEKTA TRÄNINGSLÄGRET.

JAN OLOF FAHLEN
Ordf. Sveriges Simtränares Förening

I CASABLANCA såg jag fantastiska simanläggningar. DE FINASTE JAG HAR SETT.

Jag är övertygad om att simklubbar som åker till CASABLANCA på träningsläger kommer att få SITT BÄSTA träningsläger någonsin.

CASABLANCA har ett härligt klimat, fina hotell, bra mat och underbara stränder, samt mycket, mycket mer.

Låt resan bli en segerresa! Res med
NIKE TOURS
Holmgatan 9, Box 17560, 200 10 Malmö, Sweden
Telex 32289 NIKE S

STOCKHOLM 08/63 30 75 | MALMÖ 040/10 03 70 | GÖTEBORG 031/40 71 70

SIMNING
ATHEN
GREKLAND
Perfekt resmål för simmaren. Flertal olika simbassänger till förfogande.
Pris fr: 3.595:–
GOTHIA TRAVEL
031–178640 040–79313
08–116012

TRÄNINGSLÄGER MASTERS

Äntligen ett läger för alla er som vill komma igång med er simträning inför SM och sommaren.

Under fem dagar i påskveckan bor vi på ett av Göteborgs ledande hotell, helpension och tränar på närliggande Valhallabadet.

Målsättningen är att alla deltagare skall förbättra sin simning och kondition avsevärt under lägret. Vi kommer också att täcka...

personlig rådgivning om teknik – videofilmning – start och vändningsträning – personliga träningsprogram – näringslära – laktat och pulsträning – stretching – mental träning – sprint och konditionsträning

plus dans och nöjen för de som orkar efter de "hårda" träningspassen.

Tränare: Glen Christiansen, Mastersvärldsmästare i Tokyo –86.

Kostnad: Ca 1.900 kr.

Anmälan och frågor sker skriftligt till Christiansens, Tanneskärsgatan 273, 421 60 V. Frölunda

SIMNING
AUNING
DANMARK
Bra idrottscenter som erbjuder en bra 25 m simhall. Lämpligt för ungdomsgrupper.
Pris fr: 745:–
GOTHIA TRAVEL
031–178640 040–79313
08–116012

CITADELLTRIATHLONET
CITADELLBADET LANDSKRONA
Den 6 juni kl 10.00 1987
1/4 triathlon: 1 km simning (i bassäng)
45 km cykling
10 km löpning
Förfrågningar på tel 0418/22339 Peter Berg

BAD NEWS

Så är det dags igen. Nya insatser har krävts för att få fart på den här sidan. I vår ambition att alltid vara aktuella har vi under en följd av inträngande intervjuer med simfolk stött på ett nytt fenomen.

Precis.

Idag är precis allt precis. Alla säger precis. Det går inte att ställa en fråga eller fälla ett konstaterande utan att få svaret precis. Egentligen är det fantastiskt med tanke på vad ordboken säger om ordet.

Precis: noggran, punktlig, noga kan också ofta bytas ut mot alldeles eller just det.

Precis så är det. Idag går det inte att tala med någon utan minst ett par precis. Precis när vi var ovanligt precisa och fick tag på bussen i precis rätt ögonblick hörde vi följande inifrån där en liten simmare satt och snörvlade när en äldre dam frågade:

– Har du ingen näsduk lille vän?

– Jo men den lånar jag inte ut.

Rätt så. Håll i dina prylar för annars försvinner de.

Det sägs att simfolk är oärliga men vi känner en tränare som inte tagit så mycket som ett bad en gång. Precis så.

Vid en Europacup i simning träffar man mycket löst folk. Ja fast folk också. Den italienske radioreporter som på knagglig engelska intervjuade svensk landslagstränare för att göra ett snabbporträtt var rolig när han inledde med ett:

– What are you Selling?

och fick svaret:

– I am not selling. I am Selling.

Så där skulle vi kunna hålla på i evigheter för den där påminner om den klassiska skolhistorien om Watt is my name. What's my name?

Precis nu så påminner den oss om när elstrejkerna var som mest i Frankrike. Då ljöd lille Pierres stämma:

– Min pappa kan hjälpa er.

– Jaså. Är han elektriker?

Nej, men han har watt.

Vi fick också höra om de fransmän som varit på turne i Långtbortistan och då använt sig av Transsibiriska järnvägen. Där hade de träffat en rysk bonde i kupén. Han satte sig väl tillrätta och tog av sig stövlarna. Våra franska vänner som är kända för sin precisa, överdramatiska hygien, frågade försynt.

– Byter min herre aldrig strumpor?

– Jovisst men bara mot cigaretter och sprit.

När vi i samband med Svenska Simspelen precis passerade Västgötaslätten hörde vi följande lilla raring. Eleverna hade haft religionskunskap på mellanstadiet och efter psalmsång Tryggare kan ingen ... frågade lille Kurt:

– Nu har vi sjonget om Vara och Skara. Kan vi ente sjonga om Skövde också.

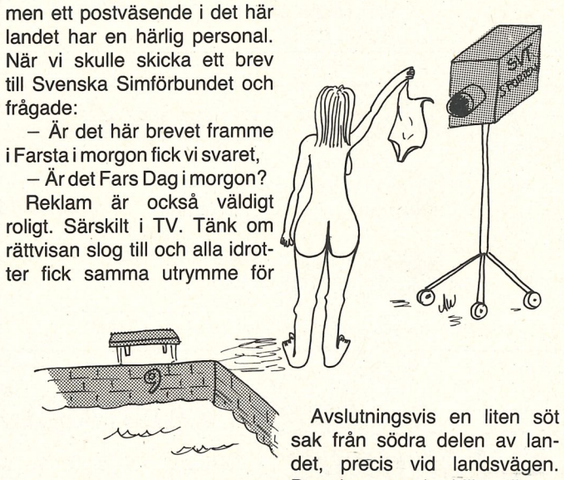
Lille Kurt visste precis hur det skulle vara.

Eftersom vi inte får ha något som liknar textreklam i den här tidningen, precis som på TV, kan vi inte nämna vilket, men ett postväsende i det här landet har en härlig personal. När vi skulle skicka ett brev till Svenska Simförbundet och frågade:

– Är det här brevet framme i Farsta i morgon fick vi svaret,

– Är det Fars Dag i morgon?

Reklam är också väldigt roligt. Särskilt i TV. Tänk om rättvisan slog till och alla idrotter fick samma utrymme för



reklam som exempelvis motor. Där hör vi i rutan hur Kalle Karlsson kört i mål i en Bugatti och att Sven Svensson ligger tvåa i Mazdyota. Hur härligt skulle det inte låta om samma kommentarer användes på simningen.

– När det är 25 meter kvar leder Anders Holmertz i Diana före Stephan Caron, Speederena (eller vad han nu kan tänkas simma i). Skulle sedan simmarna göra precis som pinnplockarna i slalom, slita av sig badbrallorna och visa upp dem som utförsramlarna sliter av sig sina skidor innan de kommit i mål, så kom kanske publiken i större skaror.

Avslutningsvis en liten söt sak från södra delen av landet, precis vid landsvägen. Den begagnade bilhandlaren i Lund fick frågan om varför han inte sålde japanska bilar och svarade:

– Fy for hondan.

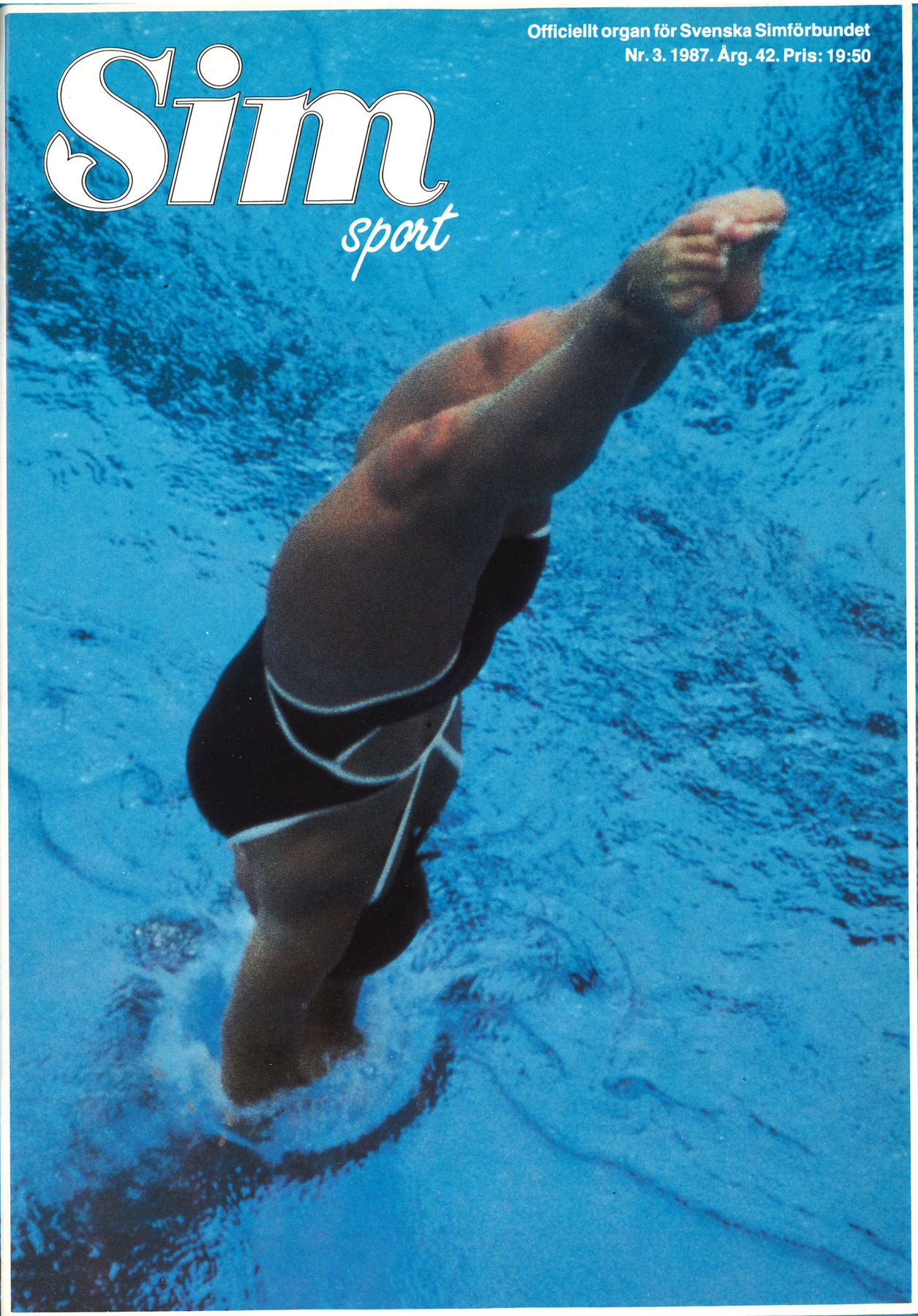
Sim sport



LANDSLAGET TÄVLAR I DIANA

Officiellt organ för Svenska Simförbundet
Nr. 3. 1987. Årg. 42. Pris: 19:50

Sim sport



Svenska Simförbundet

Lycra

RUE ROYALE
DIANA sport

GENERALAGENT, Craft Gruppen AB
Box 74, 501 02 BORÅS, Tel. 033–10 20 40