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

Sim sport



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

Sveriges Hårologer ställer upp!



En Hårolog framhäver sina kunders personlighet.

För en Hårolog betyder hår- och hudvård att man tar vara på och utvecklar varje enskild individs karisma.

Klippning, frisyrform, hårfärg och permanent anpassas individuellt till varje kund.

De frisörer som genomgått specialutbildning i Hårologi ger Dig utöver den service Du får i en frisersalong också vägledning och information om näringens betydelse för håret och huden.

Ett fint avvägt samspel mellan håranalyser—behandlingsmetoder och produktval garanterar bästa möjliga resultat.

Endast i en auktoriserad Hårologisalong finns det unika svenska produktsortimentet ***NaturNära*** för behandling i Hårologisalongen och för att köpa med sig hem.

Det finns mängder av bevis för att Hårologernas ***NaturNära*** produkter hjälpt, där ingen annan hjälp stått att få. 100.000-tals kvinnor och män har tacksamt gått över till Hårologernas naturliga preparat — och var och en kan vittna om skillnaden.

Komplett hårvårdsserie — hudvårdsprodukter och kosttillskott ingår i Hårologernas ***NaturNära*** linje.

Hårologer finns i hela Norden och i flera andra europeiska länder. I Sverige är de auktoriserade Hårologisalongerna ★-märkta i telefonkatalogen på de gula sidorna under rubriken **"frisörer".**

Vill Du göra en positiv erfarenhet — sök upp en **auktoriserad Hårologisalong!**

AUKTORISERAD hårologi SALONG

Din närmaste Hårologisalong hittar du på telefonkatalogens Gula Sidor ★-märkt under rubriken "Frisörer".

D. Plainer Hårologi AB. 08-87 91 65

Pssssssssst...

När sprinterlandslaget vann 4x100 m fritt vid Europacupen i Malmö med nytt europarekord, började den svenska simmarballongen sakta fyllas med luft. Simning var på var mans läpp igen och sedan dess har det varit ovanligt mycket simning i olika tidningar, radio och TV. Ballongen växte.

Lille Per i Göteborg ville börja simma för att bli som Titus och i simklubben, långt ner i träningsgrupperna, kände tränare Karin att hon nu verkligen skulle jobba mer och framförallt lära sig mer. Ballongen växte.

I den lilla landsortsklubben satte sig styrelsen ner och funderade på hur de skulle kunna dra nytta av landslagets framgångar för att bli bättre. Få sponsorer, mer pengar och träningstid av kommunen samt hur de skulle kunna ta hand om alla de som nu ville vara med. Ballongen växte.

I simdistriktet växte planerna på den nya distriktssatsningen. Kontakter togs med andra distrikt och i regionen var alla överens om det nya gemensamma lägret med gästtränare och föreläsare. Alla ville ta chansen att rida på framgångsvågen för att själva bli bättre. Ballongen växte.

Med massor av nyinblåst luft reste den sig och fyllde en stor del av himlen. Den svenska simballongen syntes vida omkring och representanter för media ville veta mer för att berätta för fler. Så fick vi veta att simningen tagit medaljer i alla OS, VM och EM utom tre sedan EM 1970 och frågan om simningen är Sveriges bästa idrott väcktes.

Men nu syns ballongen, välpumpad och blå—gul, även över Mälardalen. Den är fylld med luft från alla entusiastiska, ambitiösa, idéellt arbetande och intresserade simmarmänniskor på gräsrots— och busknivå.

Lagom till årsmötet, där styrelse väljs, händer något. Luften börjar pysa ut. På vägen från framgång i mitten av december över vintern till slutet av mars och årsmötet har något hänt. Den samlade luften från alla entusiasterna räcker inte hur långt som helst.

Det behövs ny luft i ballongen. Luft från styrelse och andra.

För om simballongen får tillräckligt med luft också från ansvarigt håll kommer den att sväva ännu bättre och bättre tillfälle än nu har inte funnits på många, många år.

Ballongen är ännu fylld men det har börjat pysa på ett oroväckande sätt. JSM och SM i april kommer att förse den med ny luft men den viktigaste luften, den från de ansvariga, måste också in.

Så nu alla ni omvalda och nyvalda i Simförbundets styrelse; Tala om vad ni gjort, gör och vill göra, så att gnällspikarna inte får en chans. Spaltutrymme finns.

Ni är välkommna som medarbetare tycker. . .

Lars—Åke Lindqvist

Sim sport

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

INNEHÅLL 3—1987

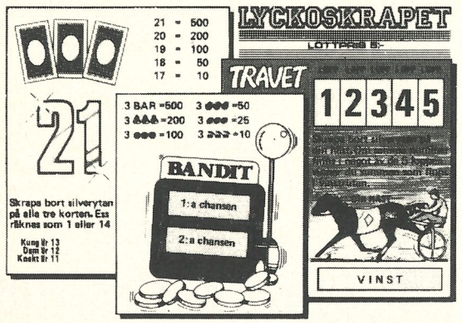
Simnyheter	5
Simhopp	16
Vad gör du nu — Ann—Christine?	20
Profilerat	24
Officiellt	27
Med Göran Titus mot EM	35
Teknik—Medicin—Forskning	40
Ät rätt rätt	44
Resultat	47
Bad News	54

Svenska Simförbundet

Ansvarig utgivare: Paul AlfonsChefredaktör: 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***Sekretariat: Birgitta Lindgren, tel. 031—14 45 60***Annonser: Jaar Reklamkonsult, tel. 031—44 15 35***Föreningsannonser: tel. 031—14 45 80***Prenumeration: tel. 031—14 45 60***-Prenumerationsavgiften 140 kr per år (10 nummer) 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

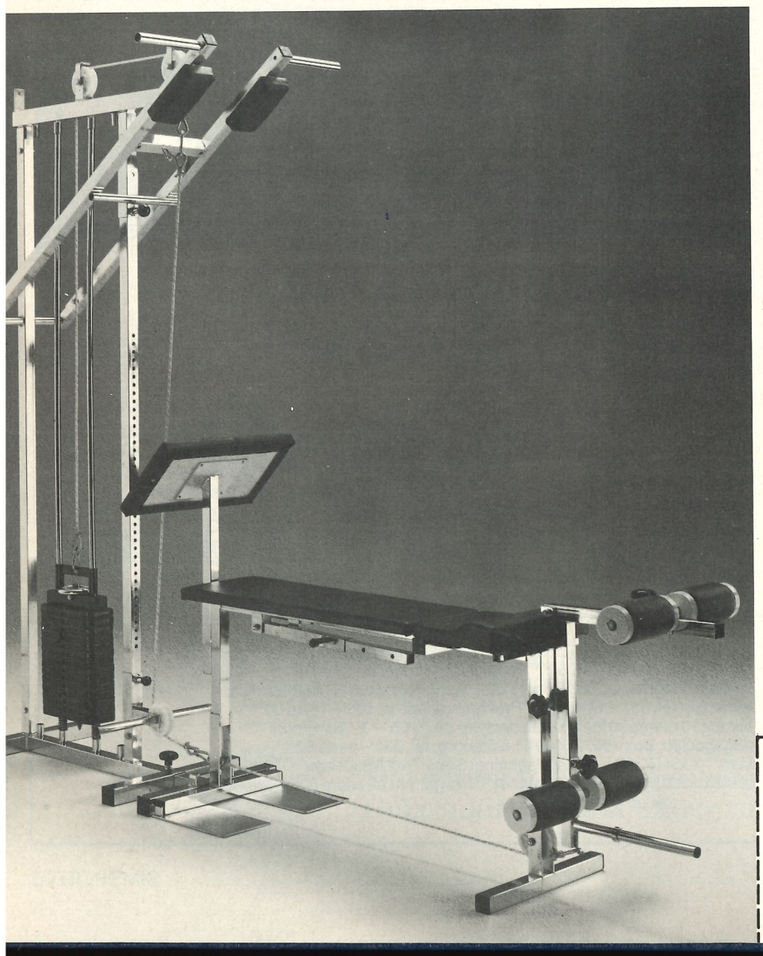


KÄVLINGE LOTTERI SERVICE

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



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

SIMNYHETER

NUSS
GER SJUSS ÅT NYA GENERATIONER



Nordiska UngdomsSimSpeln i Örebro 14 – 15 mars gav ett klart besked om att nya generationer simmare är på gång. Simmare från Kalix i norr till Ystad i söder hade tillsammans med simmare från Finland, kommit till Örebro och Gustavsviksbadet. Tävlingen, som arrangerades som ett direkt svar på att Sum–Sim försvann från vårvinterprogrammet, visade också att denna typ av tävlingar behövs. NUSS är ett mål för de yngre att träna mot under mörka, tråkiga vinterkvällar. I Örebro klarades den mastiga tävlingen med godkänt betyg. Starkt av arrangörerna att klara denna anhopning av simmare. Chans till förbättringar finns dock. Ett önskemål från många tävlande är att nästa års 1500 m och 800 m simmas något av förmiddagspassen i stället för som nu på söndag eftermiddag. Resultat från tävlingarna på resultatsidorna.

UNGDOMS-LANDSLAGEN 1987

UTTAGNINGSPRINCIPER

6–nationers 18–19/4 i Neapel, Italien, för pojkar födda 1969/70 och flickor födda 1970/71.
– Uttagningen sker i samband med kortbane–SM i Linköping 10–12/4. Resultat både från JSM o Umeå 5–7/4 och SM i Linköping beaktas, de två bästa i varje gren uttages.

8–nationers 18–19/4 i London, England, för pojkar 1971 och flickor 1972.
– Nomineringen av truppen (två i varje gren) sker i samband med JSM i Umeå 5–7/4 efter resultat uppnådda under JSM.
– OBS! ENDAST POJKAR FÖDDA 1971 OCH FLICKOR FÖDDA 1972 UTTAGES TILL 8–NATIONERS, INGA YNGRE SIMMARE!

U–kampen HOL–ESP–SWE 2–3/5 i Holland för pojkar 1972 och flickor 1973.
– Då det ej finns någon uttagningstävling (typ SM/JSM) för denna lanskamp SKER UTTAGNINGEN AV TRUPPEN PÅ INRAPPORTERADE RESULTAT.
– Tiderna skall vara uppnådda på en utlyst tävling mellan 1/1 – 5/4 1987.
– Resultatet inrapporteras till Leif Ericsson, ungdomslandslaget, senast 6/4.
– Uttagning av truppen sker under vecka 15.

EJM 26–29/7 i Rom, Italien, för pojkar 1971/72 och flickor 1972/73.
– Vid JSM (EJM–kval) för yngre juniorer 3–5/7 i Uppsala sker uttagning av EJM–truppen.
– Uttagningsnorm: 12:e tid från EJM 1986 är riktlinjen för individuell start. Maximalt två simmare per gren kan kvalificera sig.

Leif Ericsson
Ungdomslandslagsmanager

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

ALFREDO PAGANI I ROM

Från italienska simförbundet har vi fått en inbjudan till masterstävlingen "Alfredo Pagani" i Rom 17 – 18 maj.

Tävlingen är öppen för alla registrerade masterssimmare och simmas enligt FINA:s regler. Icke italienare betalar ingen startavgift. Sista anmälningsdag 30 april.

Information och anmälningsformulär finns hos:
Circolo Canottieri Aniene
Sezione Nuoto Masters
Lungotevere Acqua Acetosa,
119 – 00197, Rom, Italien,
tel: 879 141.

KORTBANE–SM PÅ LÅNG BANA

Som ett led i simsatsningen mot OS 1988 går simningens nye manager, Lars–Eric Paulsson, helt nya vägar. Nästa års kortbane–SM kommer att simmas på lång bana. Detta har aldrig tidigare hänt.

De stora internationella mästerskapen OS, VM och EM simmas alltid på lång bana, (50 metersbassäng). Även USA simmar sina "korta" mästerskap i mars på lång bana de år det är OS–år.

– Vi har sedan länge varit mycket duktiga på kort bana och upphävt jubelrop. När vi sedan vid olika internationella mästerskap kommit ut på lång bana har vi blivit lika besvikna som vi tidigare blivit glada. Därför måste vi avdramatisera tävlingarna på lång bana. De är inte så märkvärdiga men det är där som OS, VM och EM avgörs, säger Lars–Eric Paulsson.

– Jag är medveten om att det beslut vi tagit med kortbane–SM på lång bana de år det är OS, kommer att bli illa omtyckt i vissa läger, särskilt hos de som inte har tillgång till lång bana året om. Men om vi vill vara med i världstoppen med landslaget så att all annan simning kan dra nytta av framgångarna måste vi pröva nya vägar. Vi kan inte isolera oss från övriga världen och hoppa i luften av glädje för att vi vinner våra egna SM, slutar Lars-Eric Paulsson.

KAMEL GUIDAR WERNER I EGYPTEN

Ett fantastiskt simstadion är under uppförande i Kairo, Egypten. Det berättar FINA:s Gunnar Werner sedan han visats runt av arkitekten Ahmed Irahim Kamel, tidigare medlem av FINA:s tekniska kommitté. Vid årsskiftet 1987/1988 kommer anläggningen att vara klar. Egypten sökte VM 1990 men får vänta ytterligare några år.

Den nya anläggningen rymmer två utomhuspooler, en 50x26.5 meter och 2 meter djup för simning, vattenpolo och konstsim, en pool 33.3x25 meter med ett djup av 3 till 5 meter för bland annat simhopp. Åskådarkapacitet 10.000 längs ena sidan av anläggningen.

Dessutom kommer tre inomhuspooler att finnas i nya stadion. En pool med 50x12 meter, en 33.3x16 och en hoppool.

När detta fantastiska simstadion står klart kommer Egypten att ha en anläggning med alla tänkbara faciliteter som behövs för att arrangera VM. Räkna med 1994 redan nu.

MONACO ÖPPNA

Monacos Simförbund låter meddela att årets upplaga av simfesten äger rum 5, 6 och 7 juni, vilket härmed meddelas.

SMÅ SIMMARE

Europas små länders II spel kommer att avgöras i Monaco 14 – 17 maj. Åtta länder kommer att ställa upp i tävlingarna, nämligen Andorra, Cypern, Island, Lichtenstein, Malta, Luxemburg, San Marino och värdlandet Monaco.

STUDERA I USA

Av Torsten Buhre

Vi har genom tiderna haft en hel del simmare som har studerat och simmat i USA. För en del har det varit ett bra alternativ . För andra inte. Det finns alltid möjligheter att pröva på, men då måste man också vara medveten om att det ställs ganska höga krav på de som vill dit.

Nedan följer en så kallad kravlista som man bör uppfylla om man skall ha en möjlighet att komma in på en skola i USA.

Fullgjord gymnasieskola med ett snittbetyg på 3.0, (2.0 amerikansk skala), över de sista fyra åren.

TOEFL (test of english as a foreign language) minimi score 500, tas på universitet eller högskola. Kolla närmaste ort.

SAT (scholastic aptitude test) minimi score 800, tas i Stockholm eller Köpenhamn, är en allmän kunskapstest som alla amerikanska studenter går igenom. Tas på engelska och innehåller amerikansk historia och politik.

De senaste åren har man från NCAA:s sida höjt de akademiska kraven för att inte få in idrottsmän på skolorna som inte är kapabla att klara studierna. Många skolor fuskar, detta är praxis. Dels när det gäller betyg och dels när det gäller närvaro. Speciellt i idrotter som ger skolan publicitet som american football eller basket.

Lärare har blivit sparkade från skolor för att de vägrat ge idrottsmän som inte varit närvarande betyg och skolor har fått bestraffningar för att de har brutit mot reglerna. Ibland kan en skola bli avstängd från att medverka i idrott upp till två år och kan vägras ge möjligheten att dela ut scholarship under ett antal års tid.

Här följer en lista på skolor som söker simmare till nästa termin:

East Carolina University
Tränare: Rick Kobe
Adress: Swim coach, E. Carolina Univ, Minges Coliseum, Greenville, N.C. 27834,

New Mexico State
Tränare: K:C: Converse
Adress: Swimming, Box 3145, Las Cruces, N.M. 88003–-3145,

Univ. Nevada Las Vegas
Tränare: Jim Reitz
Adress: UNLV, Intercollegiate Athletics, Swimming, Las Vegas, Nevada 89154.

Det bästa sättet är alltid att höra av sig och vara ivrig med kontakten. Finns det ytterligare frågor så var god kontakta Torsten Buhre.

Är du i SM–finalklass finns det kanske möjligheter att få pengar på något av ovanstående ställen.

ÄNDRING AV KONSTSIMMÄRKEN

Fr o m 15 februari 1987 har Stjärnmärke 1 och 2 följande utseende:

Stjärnmärke 1	
487 Karet	1.1
347 Baklänges volt grupperad	1.1
181 Segelbåt	1.3

För att erhålla märket fordras att sammanlagt 14 poäng uppnås.

Stjärnmärke 2	
101 Enkelt balettben	1.5
346 Baklänges volt i pik	1.4
201 Delfin	1.5

För att erhålla märket fordras att minst 20 poäng uppnås.

GRANI SYNCHRO ARENA

KONSTSIMMARE I FINLAND

Heidi Kolomeinen och Pernilla Oldentoft, S 02 Göteborg, har tillsammans med Monica Kristensson varit inbjudna att tävla i Grani Synchro Arena 1987 i Helsingfors, Finland.

Arrangörerna hade även bjudit in Set Hjärpe som tävlingsledare och Inger Lindholm som domare.

De finska konstsimmarna ville ta tillfället i akt att diskutera inför de två stora internationella tävlingarna som Finland nästa år arrangerar i konstsim (B–cupen samt SOC).

Resultaten i Helsingfors visade att Heidi och Pernilla har utvecklats mycket. I soloklassen segrade Heidi Kolomeinen med 150.35 poäng före Pernilla Oldentoft med 147.86. Mycket knappt slagen blev Finlands Outi Kokko, 147.50.

Även i parklassen segrade Pernilla och Heidi klart med 148.93 före det finska paret Outi Kokko och Liisa Lauria med 133.06.

Speciellt glädjande var flickornas resultat i figurtävlingen där såväl Pernilla som Heidi låg över 75 poäng. Tävlingen i Helsingfors bör ha gett flickorna en fin uppmuntran inför framtiden.



Ankerskogen Svømmehall og idrettspark HAMAR
Tlf. 065/22 035

Till: Simmar/hoppar – Sverige
Från: Ankerskogen Simhall

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

Två glada nyheter för 1987:
Vid hyra av min. 25 timmar erhålles 20% rabatt på ordinarie hyrpriser.
Hoppare:
Nu finns bubbelanläggning under 3-5 och 10 m.

Välkommen till
Norges sim– och hoppeldorado!

KONSTEN ATT SÄGA NEJ

Av Lars–Eric Paulsson

Jag har lärt mig något nytt. Tack vare min nya uppgift som manager för simlandslaget har jag lärt mig att säga nej. Eller för att vara mer exakt: Innebörden i ordet nej. Nu tycker väl du att jag i högre grad än vanligt framstår som en aning förvirrad. Varenda människa vet väl vad ordet nej betyder. Där har du fel.

Nej är inte alltid ett nekande, negativt och avståndstagande ord. Själva ordet nej kan faktiskt användas i positiv mening. Felet är bara att de flesta tolkar ordet nej negativt.

Ungefär som en liten unge som käkat godis till gränsen för vad magen tål men ändå vill ha ytterligare en kolaklubba. Ett nej i det läget tolkas undantagslöst som missunsamt och som en förbudspåla-ga bland många andra i en trångsynt värld. Att detta nej just då egentligen har en positiv betydelse för barnets välbefinnande finns inte med i det försmådda barnets begreppsvärld.

Knyt näven

Nu över till betydelsen av ordet nej i simningens värld. Som medlem i den simkommitté, som har till uppgift att med ytterst begränsade ekonomiska anslag försöka lotsa ett embryo till landslag mot en internationell slagkraft, blir man utsatt för en mängd förslag på vad pengar bör satsas på.

Simmare och tränare vill resa hit eller dit i det vällovliga syftet att träna eller att studera och knyta kontakter. Detta är enormt positivt, särskilt mot den bakgrunden att jag då och då gisslat svenska simtränare och ledare för provinsialism. Mycket ofta, ja kanske nästan alltid, måste jag och simkommittén säga nej. Men detta nej är inget avfärdande utan innehåller faktiskt en uppmuntran.

Jag vill att du som får ett nej skall knyta näven i byxfickan och anstränga dig ännu mer för att övertyga oss om det riktiga i att tillstyrka din begäran. Alltså: Bollen kommer tillbaka med skruv. Det ställs ett ännu större krav på din argumentering, på din planering och på att ditt projekt är noga planerat.

Hugskott och luddiga formuleringar kommer inte att överleva i de hårda prioriteringskrav som svensk simning just nu lever med. Det positiva är naturligtvis att idéer och projekt med verklig substans kommer högt på prioriteringslistan och därmed har chans att tillföra svensk simning viktiga nya kunskaper och erfarenheter. Vilket ju var meningen.

Säg ja till nej

Vad jag vill ha sagt är dessutom att vi inte skall genomföra halvdana projekt. Varken i eller utanför bassängen. Allt vi gör skall bedömas av omvärlden som väsentligt och väl genomtänkt. Då får svensk simning positiva omdömen och man förstår att vi menar allvar med vår strävan att åter placera simningen simningen i det toppskikt bland svenska idrottsgrenar där den rätteligen hör hemma.

Konsten att säga nej är nu inte bara förbehållen landslagsledningen. Den gäller i allra högsta simmare och tränare. Modet och omdömet att tacka nej till en tävling, en resa, är viktigt för att skapa förtroende. Jag menar att en simmare, som blivit uttagen till att representera det svenska simlandslaget, utsätter sig för mycket kritiskt granskande blickar. Såväl klubbledning, hemmatränare, landslagsledning och inte minst massmedia, både lokalt och på riksplanet, har starka förväntningar.

Ett misslyckande fokuseras alltid och skapar en negativ attityd till simmaren, klubben, landslaget och ytterst till svensk simning. Om du är uttagen till en landslagsuppgift och av någon anledning inte är förberedd på ett sådant sätt att du kan göra dig själv rättvisa – tacka hellre nej. Detta kommer att ge dig mycket bättre good–will än ett resultat som i efterhand kräver bortförklaringar och vaga ursäkter. Det finns inget ärorikt i att göra en prestation som är långt under den kapacitet, som du har normalt.

Man måste alltså inte delta i en tävling till varje pris. Ett nej i ett sådant läge kan faktiskt stärka dina aktier inför framtiden. Under förutsättningen att det är väl underbyggt förstås. Nu vill jag inte att du plötsligt skall bli rädd för att misslyckas. Om du gjort allt du kan för att förbereda dig väl och ändå misslyckas kommer ingen att anklaga dig för det.

Jag vill att vår simning skall präglas av kvalitet och bedömas positivt. Därför måste vi alla våga säga nej. See what I mean?

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

FÖLJ MED TILL
EM 16 – 23 augusti
Strasbourg i Frankrike är värd för 1985 års Europamästerskap i
Simning – Simhopp – Konstsim – Polo
Följ med Simsport till EM. Vi reser från Malmö i modern turistbuss den 15 augusti och bor på bra hotell i Strasbourg. Vi räknar med 2.500:–/3.000:– som en totalkostnad för resa och hotell.

Är du intresserad av att följa med? Fyll i och skicka in kupongen så hör vi av oss med mer information.

Du kan också ringa och fråga Paul Alfons, 040–40 42 08

Jag är intresserad av att följa med till Strasbourg och EM och vill därför veta mer.

Namn: _____
Adress: _____
Postadress: _____

BADVATTEN

Vid regelsymposiet i Katrineholm 7–8 februari diskuterades badvattenvärden, när man inte skal låta simmare (och allmänhet) bada, träna eller tävla.

De uppgifter som Svenska Simförbundet hade fått från Kommunförbundet var knapphändiga, varför undertecknad fick i uppdrag att skriva några rader om de rikt– eller gränsvärden som finns för klor respektive PH.

Man talar om fritt respektive bundet kloröverskott i badvattnet. Med mycket enkla ord utan att gå in på badvattenkemi så kan man säga att:

Kloröverskott: är i vattnet varande klor och klorföreningar med baktericid verkan.

Bundet kloröverskott: är summan av kloraminer och organiska klorföreningar med baktericid verkan.

Det bundna kloröverskottet beror till största del på dålig hygien innan man tar bassängen i besittning. det är därför viktigt att varje badande tvättar sig och duschar ordentligt **före** bassängbesöket.

Bundet kloröverskott är också irriterande för ögonen och ger huvudsakligen upphov till klorlukten i simhallar.

Fritt kloröverskott: är summan av löst klor, underklorsyra och hypokloritjon. Fritt kloröverskott dordras för virusavdödning.

Totalt kloröverskott: är fritt plus bundet klor.

PH

PH–värdet är ett mått på vattnets surhetsgrad i en skala från 1–16. Syror har ett pH–värde på mindre än 7 och baser över 7. Vanligtvis väljs ett pH så nära tårvätskan i ögat som möjligt, cirka 7.4.

Beträffande riktvärden och maximalt kloröverskott så skall uppgifter på dessa finnas i varje bad här kan bara nämnas att det totala kloröverskottet ej får överstiga 3 mg per 1 CL^2.

Riktvärde pH 7.0–8.5

Misstänker du som tränare eller ledare, genom lukt eller ögonirritation att badvattnet inte är bra: Kräv av bad eller maskinpersonal att de kontrollerar att vattnet ligger inom riktvärdena, innan du låter simmarna ta sig i bassängen.

Torbjörn Badlund
Varberg

UTBYTE USA – SVERIGE

Det kom ett brev från USA vilket vi gärna förmedlar översatt och klart. Brevet är ställt till Svenska Simförbundet som här tar chansen att "puffa" för ett utbyte. Intresserade klubbar kan höra av sig direkt till: Tacoma Swim Club, Coach Dick Hannula, 1021 Westley Drive South, Tacoma, Washington 98465, USA.

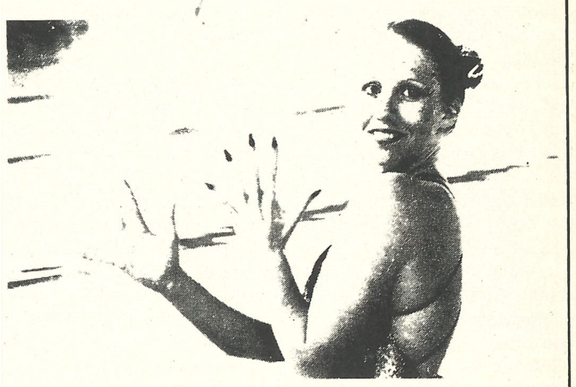
Tacoma Swim Club vill gärna tävla mot svenska seniorer på elitnivå. Helst i en tävling med Era landslagssimmare. Vårt lag består av juniorer och seniorer i landslagsklass i USA. Vi är därför intresserade av ett utbyte med någon eller några klubbar i Sverige.

Jag är tacksam för all Er hjälp för att få en sådan tävling till stånd och ber Er höra av Er om någon klubb i Sverige är intresserad av ett utbyte. Vi vill gärna bo i svenska simfamiljer under vårt uppehåll i Sverige och har siktat in oss på augusti i år. Passar annan tid Er bättre så är det också möjligt.

Tack för hjälpen så länge och vi väntar otåligt på Ert snabba svar.

Dick Hannula
Coach, Tacoma Swim Club
President, American Swim Coaches' Assn.

Gör som landslaget
I KONSTSIM



Marie Jacobsson — Sverigebäst i konstsim

lägg träningslägret
I OXELÖSUND

Vi ordnar allt ni behöver
Bassäng: 25 m inomhus, banor: 7

Ring 0155/330 20 Roland Göransson

PUNKT OXELÖSUND
OXELÖKROG
HOTELL ANKARET
OXELÖKONFERENSER

ANNONSEN ÄR GODKÄNT AV SVENSKA SIMFORBUNDET

I Simsports första nummer 1987 väcker Sune Sandberg liv i den gamla diskussionen angående nybörjarundervisningen i simskolorna. Artikeln var väntad. Sandberg, som sedan något år med stor framgång skött om tävlingssimmarna i Örebro, hade redan under föregående höst sänt ut ett meddelande om "att den nya metodiken" skulle införas i Örebro simskolor från och med nyåret.

Att nyheten fick lovord i pressen, förvånar inte; moderniseringar brukar i regel väcka förväntningar om bättre resultat. När då en så erfaren och skicklig siminstruktör som Sune Sandberg skriver, att detta vägval i simundervisningen kommer barn att tycka, att bad och simning är roligt, tar man för givet, att han – åtminstone indirekt men kanske oavsiktligt – underkänner den traditionella simundervisningen, där man startar med bröst– och ryggsim.

Min erfarenhet är den, att simlärare gärna diskuterar sådanan här frågor men sällan för ut sin uppfattning i skriftlig form. Jag hoppas att det nu blir en debatt, eftersom många yngre och mindre erfarna simlärare kan följa Sandbergs propaganda utan att själv äga den kompetens som behövs för att få ett acceptabelt resultat av sin undervisning.

Diskussionen i just den här frågan har pågått minst ett halvsekel i vårt land. Artiklar hittar man dels i Simfrämjaren dels i Tidskrift i gymnastik redan på 1940–talet, då det var vanligare än nu att gymnastiklärare sökte simlärartjänster. Två artiklar fårn den tiden förordar sålunda crawl som första simsätt, eftersom det dels är "naturligare" än bröstsim, dels är det simsätt man startar med i USA, Australien med flera världsdelar och länder.

Det finns emellertid starka skäl till att vi uppe i kyliga Norden håller fast vid den gamla tågordningen. Vi är för övrigt inte så unika, som Sune Sandberg vill göra gällande. Simlitteraturen från till exempel Västtyskland visar, att där finns många anhängare av "vår" modell. Att Östtyskland sätter bröstsim som sista fasen i simutbildningen, kan delvis bero på att simlärarutbildningen ligger flera klasser över vår. Simlärare i Östtyskland är dock som Sune Sandberg både utbildade till simlärare och simtränare.

Eftersom det finns ett mycket begränsat utrymme för detta inlägg, måste jag hänvisa till mina artiklar i Simfrämjaren nr 3/73 samt i Tidskrift i gymnastik nr 8/73, som båda utgör kommentarer till en norsk undersökning av två simexperter, Nybacken och Haugen utförd 1972/73.

När mer genomgripande undervisningsreformer diskuteras, vill man gärna stödja sig på vetenskapligt utförd forskning. Enskilda lärares empiriska erfarenhet godtas inte trots att vi vet från en rad konferenser att landets badmästare och andra simlärare i stort sett varit mycket överens om att fortsätta den här så beprövade metoden med bröstsim som första simsätt.

Betydligt lättare gick det att få igenom den förändring av simtekniken vid bröstsim på 60–talets början som jag lanserade i Simfrämjandets första kursbok "Modern simundervisning" 1962 och tidigare artiklar i Simfrämjaren. När en ny kursbok skulle skrivas i början av 80–talet, ansåg jag inte att det fanns anledning att gå ifrån metodiken i den förra.

För att tytterligare betona vikten av att fortsätta lekmomenten från vattenlekskolan som ett ständigt inslag i den riktiga simskolan, skrev jag en bilaga med 10 programförslag, där denna princip för undervisningen tydligt åskådliggörs (samtidigt som detta supplement skulle utgöra en liten vägledning för fritidsledare, förskollärare och föräldrar, som inte fått speciell utbildning men gärna ville ha litet tips om hur de skulle kunna hjälpa barnen till vattenvana och eventuell simkunnighet.)

Den norska undersökningen, som mig veterligt är den enda i modern tid, stöder till alla delar den metod som är förhärskande i de nordiska länderna (Finland, som tidigare prövat crawlmetoden, lär ha övergivit den på grund av för dåligt resultat). Det vore i hög grad önskvärt, om Sune Sandberg ville betrakta sin nu startade simundervisning som en försöksverksamhet, som ska följas av utvärdering och närmare presentation. Jag förmodar att Sune Sandberg inte har tid att ensam svara för simskolan utan snarare har en "rektorstjänst" – det är ju de "vanliga" simlärarnas resultat som är av största intresset.

En sådan undersökning borde givetvis också omfatta statistik över godkända simmärkesprov samt jämförelse med resultaten från tidigare simkurser. Här tror jag att såväl Svenska Simförbundet som SLS gärna vill ta del av resultatet – vi vet att märkesförsäljningen är livsviktig för dessa organisationers verksamhet.

Det är möjligt, att jag har fel men jag har svårt att tro på ett bättre resultat än tidigare, om kurserna inte förlängs avsevärt. Redan för järnmärket måste nybörjarna numera klara 50 meter sträcksim och 25 meter ryggsim. Ingenting i bestämmelserna hindrar att dessa två prov genomförs med crawlssimsätten, fastän avsikten nog varit att tvinga fram färdighet för livräddning.

Prov i bogsering förekommer visserligen inte förrän på kandidatnivå, men det krävs numera ovanlig färdighet att klara detta med ryggcrawl medan till och med 5–åringar klarar att bogsera en vuxen person, om de fått en bra teknik i bentrampet. Jag har haft flera i den åldern, som avlagt alla kandidatproven. De är naturligtvis undantagen i en vanlig simgrupp men visar ändå det vanliga ryggsimmets överlägsenhet på detta område.

Tyvärr får man intrycket att Sune Sandberg anser, att endast crawlsimsätten kan väcka barns glädje och intresse att fortsätta med simning. Det är väl så att en expert inte anser sig ha anledning att ta del av SLS:s kursbok eller att studera tillhörande videofilm. Annars hade Sune Sandberg måhända inte så ensidigt betonat crawlsimsättens möjlighet att roa eleverna och utveckla deras färdighet i kilning, dykning och så vidare.

När jag kollar filmen på nytt och lyssnar till mina "simgrodors" glädjetjut vid lekarna, ser dem utan rädsla slå volt från kanten och snurra runt som turbiner i horisontalläge och så vidare undrar jag om Sune Sandberg någon gång prövat samma metod. Avsiktligt gick jag ner till 4–årsnivån för att pröva, hur det skulle gå att lära dem vanligt bröst– och ryggsim.

Att de använder ett effektivt "tramp" syns utmärkt i leken "fiska kräftor" då de dyker ner och plockar upp slangbitar på 160 cm djup. De lärde sig sedan mycket lätt ett primitivt ryggcrawl och nästa steg skulle förstås blivit vanligt crawl, om tiden räckt till, men på en termin hinner man inte allt.

Hoppas fler vill yttra sig.

Börje Tolgfors

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

Sune Sandberg svarar:

Käre Börje Tolgfors!

Ditt debattinlägg i Simsport är välkommet och värdefullt! Tack för det! Emellertid hade jag önskat att Du läst artikeln i Simsport nr 1 med en större öpenhet för att inte missuppfatta budskapet. För det tycker jag Du gjort – medvetet eller möjligen omedvetet!

Artikeln skrevs inte av mig för att underkänna nuvarande simundervisning och jag har heller inte sagt att man inte kan ha roligt av simning om man har genomgått denna – eller hur?

Syftet var att puffa för förnyelse, komplettering och initiering till förbättring, breddning och modernisering av svensk simundervisning. Den diskussionen har precis som Du säger pågått i minst ett halvt sekel i vårt land, men enligt min mening inte på detta halvsekel kommit någon vart! Varför?

Du skriver i Ditt inlägg att Dina erfarenheter är att simlärare gärna diskuterar sådana här frågor, men sällan för ut sin uppfattning i skriftlig form och efterlyser och hoppas av den anledningen på att det nu blir debatt! Å andra sidan skriver Du i stycket innan att diskussion i den här frågan pågått i minst ett halvt sekel i vårt land!

Har man då inte haft anledning att lyssna på inläggen från simlärarna eller har de dessvärre varit så att man inte lyssnat på "vanliga" simlärare? Frågan ställer jag mig mot bakgrund av Ditt påstående om att förändringar enbart bör stödja sig på vetenskaplig forskning.

Eller är det kanske så att diskussionen hämmats av att varje försök till nytänkande och förändring mötts av kallsinnigt motstånd och av t ex syrliga kommentarer liknande dem som Du riktar mot mig: "Det är väl så att en expert inte anser sig ha anledning att ta del av det som vi tidagare uträttat"...ungefär. Du låter också förstå att...enbart den som har vetenskaplig kompetens bör yttra sig, vilket jag inte anser för kunskap framåt. I stället bör det väl vara så att vetenskapen och empirin skall gå hand i hand. (empiri = erfarenhet, red:s anm.)

Förändringar är svårt och många gamla kloka simutbildare saknar kanske kunskaper att lära ut crawl och ryggcrawl och av den anledningen känner motstånd mot förnyelse. Det finns dock en enkel metodik som man kan komplettera simlärarutbildningen ochtidigare utbildning av simlärare med. Och nog håller Du väl med om att bad och simning blir roligare för alla om man som barn i simskolan kan få lära sig ytterligare två simsätt – crawl och ryggcrawl! Märkesförsäljningen kan ju knappast heller försämras av detta!

I Örebro Simallians har "vanliga" simlärare utbildats att behärska metodiken i alla simsätt och de undervisar med kuskap och stor entusiasm, – även bröstsim när den dagen kommer! Själv betraktar jag mig inte som du benämnt mig som någon rektor för verksamheten även om jag råkar organisera den och svarar för delar av utbildningen. Däremot vill jag gärna verka som utbildare, inspiratör för vad jag tror är **vår tids simskola** och själv är jag varje dag en helt "vanlig" simlärare i en stor, av många entusiaster skött, klubb med vattenälskande barn i alla åldrar, som har roligt i vattnet vare sig de väljer att bli märkestagare, motionärer eller elitsimmare.

Sune Sandberg
Örebro



Din fritid vårt arbete!

Vi anställda inom idrottsrörelsen
instruerar - informerar - inspirerar
arrangerar - administrerar
Vårt förbund är
HTF
Facket som tror på samspel

Jag vill veta mer om HTF. Förbundet för tjänstemän i handel–transport–service med över 115 000 medlemmar.

Namn
Adress
Postadress

Frankera ej HTF betalar portot

HTF

Svarspost
Kundnummer 13256060
104 25 STOCKHOLM 30



HUGIN OCH MUNIN

Av Lars–Eric Paulsson

Hugin och Munin är varken namnen på en dammsugare eller en felstavad finsk sagofigur. Nej, dessa två figurer var spioner på sin tid och i mytologins värld. Oden, guden, hade på sina axlar tvenne korpar lystrande till dessa namn. De flög ut i världen och skaffade upplysningar, som sedan viskades i Odens öron. Oden framstod härmed som mycket vis.

Simkommittén har sina kunskapare också. Faktum är att hela simkommittén är sammansatt av folk som har stor aptit på att ge och ta information. Detta är en gammal tradition i svensk simning.

Vi har alltid haft, tvingats ha, öron och ögon vidöppna mot omvärlden. Därigenom har vi många gånger fått informationer, som på ett avgörande sätt bidragit till att vi kunnat förbereda oss bra inför en stor tävling. Låt mig bara ge ett enda exempel:

Inför OS 1972 fick vi genom ett skickligt spionage reda på att dåvarande världsrekordhållaren på medley, Gary Hall, hade uppenbara problem med sitt bröstsim. Det var, visade det sig, kris. Detta påverkade Gunnar Larssons sätt att träna så att just bröstsimmet blev hans vapen i kampen om OS–guldet.

Oerhört mycket viktiga kunskaper har kommit oss till del genom tränares och ledares kontakter med omvärlden. Därför har vi satt det i system. Vi vill dessutom uppmuntra alla att suga upp kunskaper på olika sätt.

Ett omedelbart resultat kan sägas vara att vi börjar komma i kapp de stora vad gäller laktattester och utvärdering av dessa tester. Därför kommer vi att erbjuda landslagssimmare att på vissa sammandragningar göra laktattester för att tillrättalägga träningen.

En iakttagelse, som är mycket färsk, är att man i USA experimenterar med en ökning av träningsdosen utan den sedvanliga nedbrytningseffekten. Vi kommer att undersöka detta mer.

Runt om i världen pågår försök för att göra träningen mer effektiv och mer exakt. På detta plan var vi i Sverige ledande i världen för 15 år sedan. Vi måste ta tillbaka förlorad mark. Vi skall bli bättre spioner. Samtidigt skall vi på ett mer effektivt sätt ytnyttja kunskaper vi redan har. Det är nämligen inte fy skam.

Ett mycket påtagligt sätt att bli bättre är att planera säsongen individuellt. Anpassa tävlingsutbudet till maximal träning och välja tävlingstillfälle med största noggrannhet.

Låt korparna flyga.

Pålle

FRANSKA EM–KVAL'

Från Frankrike, som kommer att kräva visum av svenska simmare inför EM som i år avgörs i Europarådets huvudstad Strasbourg, har vi fått de tider som deras simmare måste klara för att få vara med.

Damer	Gren	Herrar
26.45	50 m fritt	23.45
57.60	100 m fritt	51.15
2.03.60	200 m fritt	1.51.80
4.17.00	400 m fritt	3.57.15
8.50.40	800/1500 m fritt	15.36.00
1.04.80	100 m rygg	58.45
2.18.40	200 m rygg	2.05.35
1.12.40	100 m bröst	1.05.30
2.37.00	200 m bröst	2.21.00
1.02.80	100 m fjäril	55.70
2.16.60	200 m fjäril	2.02.80
2.20.00	200 m medley	2.06.40
4.56.00	400 m medley	4.29.30

SIMIADEN NY FORM

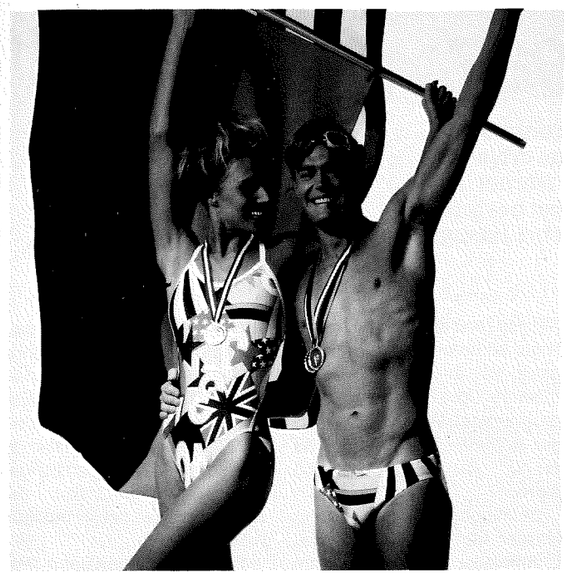
SIMIADEN är en helt ny tävlingsform avsedd att vara förberedande för SUM – SIM i höst. De simmare som ingår i den yngsta SUM – SIM klassen till hösten får en lagom "mjukstart" eftersom de tillhör äldsta klassen i vårens SIMIAD, klass C fl 1975 och po 1974.

Den 25 och/eller 26 april skall distriktsfinalerna avgöras i respektive distrikt och arrangörer utses av Simdistriktsförbundet.

Den 9 och/eller 10 maj avgörs regionsfinalerna efter samma indelning som vid SUM – SIM men eftersom det är första året som SIMIADEN arrangeras som del av Simförbundets "tävlingsstege" är det inget krav på att regionsfinal arrangeras.

Tävlingsformen kommer under året att utvärderas framförallt med tanke på regionsfinaler för de yngsta åldersklasserna. Simförbundet hoppas att respektive arrangör gör SIMIADEN till något extra så att de unga deltagarna kommer att uppleva tävlingsmomenten som något positivt. Det är ju i denna tävling som morgondagens stjärnor skall hittas.





SOLARS födelsedagsdräkt "Happy Birthday".

GRATTIS SOLAR 10 ÅR

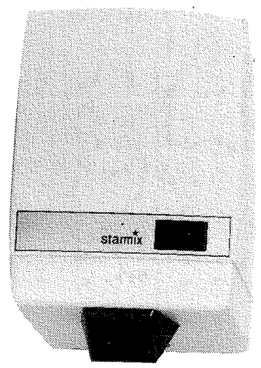
I mars fyllde SOLARs sportkollektion 10 år. Detta firas genom att en ny modell ser dagens ljus. "Happy Birthday" heter den nya modellen som tillverkas i dam, herr, flick och pojkstorlekar. Damdräkterna har den nya V–backryggen och flickdräkterna crossbackrygg. "Happy Birthday" tillverkas i en enda färgställning. Grattis SOLAR.

SEDAN MER ÄN 30 ÅR
berömmer simmarna

starmix

väggfasta
varmluft-hårtorkar

torkar snabbt bekvämt
och hygieniskt



Starmix är den fulländade servicen för alla simhallar, sporthallar, hotell, sjukhus och privat – överallt där det är höga krav på hygien och service.
Enkel installation.
S-märkt, godkänd för våtutrymmen.
Finns även som handtork.

1-fas, 220 Volt
2100 W effekt
Mått: Höjd 300 mm
bredd 226 mm
djup 180 mm

Begär prospekt!

AB TOPP INDUSTRI
Box 484 701 49 ÖREBRO Tel. 019/13 61 80

ALLESKOLAN–SYNDNÄRKES GYMNASIESKOLA– OCH SVENSKA SIMFÖRBUNDET

söker

ELEVHEMSASSISTENT till HALLSBERGS SIMGYMNASIUM

Omfattning:
20 tim/vecka (0.5 tjänst). Arbetsåret är 42 veckor = läsåret plus en vecka före och en vecka efter.

Tillträdesdag:
1987–08–17.

Anställning:
Elevhemsassistenten är projektanställd av Svenska Simförbundet för läsåret 1987–1988.

Arbetstider:
Enligt schema. Huvudsakligen morgon och kvällstid

Kvalifikationer:
Lämplig utbildning, väl vitsordad förmåga att umgås med och arbeta bland ungdomar i 16–19–års åldern. Vilja och förmåga att engagera sig i ungdomarnas fritid och sociala liv.

Eftersom samtliga eller nästan samtliga av elevhemmets hyresgäster är elever vid Hallsbergs SIMGYMNASIUM är intresse för simning och intresse för/erfarenhet från simträning en extra värdefull merit.

Övrigt:
Elevhemsassistenten förutsätts bo på elevhemmet.

Vi tror att tjänsten kan vara mycket lämplig för den som är intresserad av arbete bland och med ungdom och som ha inntresse för/planer på att i framtiden arbeta med simning som tränare eller ledare. Viktigt är att elevhemsassistenten vill och förmår engageras i simgymnasieelevernas huvudintresse – simning.

Alléskolan är en ganska stor gymnasieskola med ca 1400 elever. Elevhem, skolbyggnader och träningslokaler ligger väl samlade. Hallsberg ligger bra till ur kommunikationssynpunkt både för bilburna och tågresenärer.

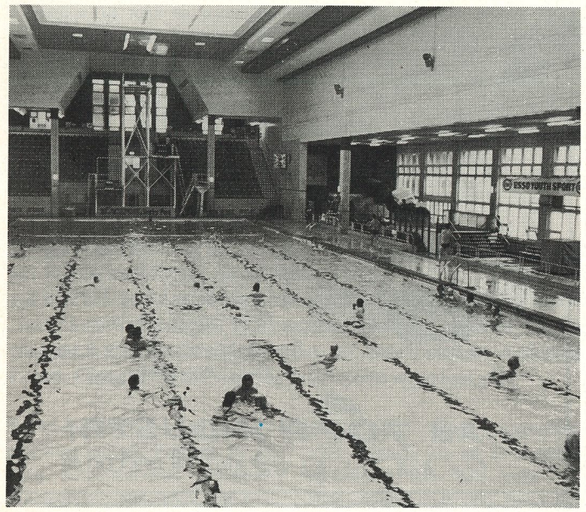
Välkommen med din ansökan till ett ganska krävande men för rätt person också roligt, stimulerande och intressant arbete.

Ansökan åtföljd av merithandlingar som åberopas insändes till Hallsbergs skolstyrelse, Box 120, 694 01 Hallsberg så snart som möjligt, dock senast 1987–04–21.

Upplysningar kan lämnas av vik rektor Sören Carlsson 0582/80211, siminstruktör Torsten Buhre 0582/14919 eller nuvarande elevhemsassistenten Anna–Lena Hedberg 0582/13958.

EM I MASTERS 1987

Great Britain! 1986 beslutade LEN, Europeiska Simförbundet, att även masterssimmare skulle få ett eget EM. En av de drivande krafterna i LEN – byrån, har varit Sveriges Gunnar Werner. Nu är allt klart och vid LEN – kongressen i Bonn förra året beslutades att Blackpool i Storbritannien, i kamp med Örebro, skulle få EM.



Jämfört med andra Masterstävlingar kommer EM att bli något extra då även simhopp för mastershoppare finns med på programmet. Deras åldersklasser kommer att bli 30 – 39 år, 40 – 49 år och 50 år och äldre.

Simningen har sina åldersklasser från 25 år och uppåt i intervaller med 5 år som slutar med 70 år och äldre. Simdistanserna blir 100 m och 200 m i alla simsätt för 25 – 49 åringarna och 50 m och 200 m för de som är 50 år till plus 70 år. 200 m medley samt 1000 m fritt, får alla simma. LEN vill att detta blir standard för alla masterstävlingar.

Det kommer inte att bli några lagkapper vid EM och samtliga deltagare måste vara medlemmar i förening som tillhör respektive lands simförbund. Inga startavgifter kommer att tas ut, enda begränsningen är att ingen får starta i fler än fem grenar och i maximalt två per dag.

Blackpool i nordvästra England, erbjuder en besökare det mesta. Särskilt i september då EM avgörs. Boka därför redan nu 16 till 20 september för EM i Masters i simning och simhopp.

N W Sarsfield
Generalsekreterare, LEN

SIMNING OCH SIMHOPP I BLACKPOOL

KONSTSIMMARE I SOVJET

Traditionsenligt fanns svenska konstsimmare med i Moskva i månadsskiftet februari mars när Soviet Woman avgjordes.

I solo tävlade för Sverige Marie Jacobsson, LASS och Eva Johnsson, Borlänge. Dessutom hade Borlänge SS ställt upp för att Sverige också skulle få med ett par till tävlingarna genom juniorlandslagets Marika Landström och Nina Holpers. Som domare fanns Inger Lindholm, Linköping, på plats och som tränare, Eva Svensson, Växjö.

Soviet Woman hade i år lockat tävlande från USA, Kanada, Italien, Bulgarien, Kuba, Tjeckoslovakien, Sverige och Sovjetunionen.

De svenska soloprestationerna blev klart godkända. Marie Jacobsson tog en 7 plats och gick till final. I musiksimningen fick hon domarsiffror mellan 8.0 och 9.0. Eva Johnsson hamnade utanför finalen med en 11 plats. Men även hon hade fina siffror i musiksimningen 8.1–8.5. Bäst i denna gren blev som väntat USA och Kanada.

I finalen simmade Marie ännu bättre än i försöken, samtliga sju domare gav mellan 8.6 och 8.9, men fick behålla 7 platsen i den slutgiltiga resultatlistan.

Med sista startnumret i försöken simmade paret, Nina Holpers och Marika Landström, mycket rutinerat och gjorde en mycket fin musiksimning. Målsättningen, att få sjuor av domarna, infriades. Med siffror mellan 7.8 och 8.6 gick de till final som sjätte bästa par. Även i par dominerade USA och Kanada med Sovjet som en mycket starkt kommande nation.

Efter uppvisningar och avslutningsceremonier fick Eva Johnsson ta emot ett hedersomnämnande av tidningen Soviet Woman. Hon blev också mycket uppmärksammad av massmedia. Det blev Eva som fick representera Sverige i den avslutande uppvisningen.



PELLE HOLMERTZ

fortfarande Nordens genom tiderna snabbaste simmare – har återvänt till forsterjorden från ett bankjobb i Luxembourg. Han har bosatt sig i Stockholm och jobbar nu som Foreign Exchange Dealer på ASEA Kapitalförvaltning. Pelle är fortfarande också knuten till SOLAR Swimwear och FREKER SPORT som produktutvecklare.

Pelle Holmertz bästa tid på 100 m frisim är 48.75, (25 m) som han nådde vid Europa – Cupen i Göteborg 1982, där han också vann distansen.

B–CUPEN

Belgiska simcupen simmas i år i Antwerpen den 23 – 24 maj.

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

JUKON
FOLKLÄKEKONSTEN I MODERN TAPPNING

FOTVÅRD SKAVSÅR TORR HY SOLSVEDA HUDVÅRD

FINNS PÅ APOTEK OCH I VÄLSORTERADE BUTIKER

JUKON SALVA

Utbildning för simhopp

och andra intresserade

Hoppkommitténs utbildningsprogram kommer att under 1987 genomgå en del förändringar. En av dessa är att se till så att våra stegkurser kommer mer kontinuerligt. Målsättningen är att kunna hålla minst en steg 1 varje vår och minst en steg 2 varje höst.

Att producera bra utbildning är svårt. Hoppkommitténs utbildningsprogram är så ambitiöst upplagt att inte bara hoppintresserade utan också många andra har stor nytta av synsättet. Det måste vara en styrka om en disciplin kan lära andra något och tvärtom.

Red.

En nyhet för året var också den "Domarträff" vi hade i Linköping den 17–18 januari, vilken upplevdes som positiv och som därför skall återkomma en gång om året.

Elittränarkursen ligger som vanligt i Ronneby under Swedish Cup den 25–28 juni. Då kan vi också studera simhopp i världsklass.

Den 26–28 september blir det elittränarkonferens samtidigt med övriga kommittéer i Svenska Simförbundet. Dock kommer varje kommitté att i år ha sitt eget program. Även innehållet i kurserna skall till stora delar ses över.

Från steg 1 kommer funktionärsbiten att plockas ut, vilket innebär att steg 1 helt och hållet blir en instruktörskurs. För funktionärer håller ett nytt material på att produceras, bland annat en checklista för tävlingsarrangörer och funktionärsutbildningen blir klubbarnas eget ansvarsområde.

Att tränarrollen innebär mer än att bara stå på kanten och att man tar på sig ansvar, som social och fysisk fostrare, kommer också att genomsyra innehållet i alla instruktörskurserna. Förhoppningen är att kunna presentera en helhetssyn på träning som innebär en upplysning om att simhoppstränarens kunskapsnivå måste täcka in alla delar för att kunna utveckla bra simhoppare.

En bra lärare är emellertid inte alltid den som kan mest, utan naturligtvis den som kan förmedla budskapet på ett så konkret sätt som möjligt. Därför är det viktigt för en tränare att känna till hur människan tänker i olika åldrar.

En positiv människa tar åt sig instruktioner bättre än en som är negativ. En människa som får mycket beröm blir positiv.

Huvudmålet med hela utbildningen kommer därför att bli att försöka förmedla en positiv människosyn till deltagarna och en medvetenhet om hur de uttrycker sig när de "för en dialog" med sina hoppare.

När det gäller de praktiska bitarna är målsättningen att relatera dessa till barns kognitiva utveckling (tänkandet) samt deras motoriska utveckling (rörelsen).

Den motoriska inlärningen på nybörjarstadiet hör i allra högsta grad ihop med elithopparens kunskaper och brister. Därför är det viktigt att deltagarna även på steg 1 och steg 2 nivå får en insikt i de tekniska detaljer som krävs för att en hoppare skall kunna klara av hopptabellens allra svåraste hopp. Detta för att de skall bli medvetna om hur och varför man redan på ett tidigt stadium kan och bör träna in vissa grundläggande övningar, övningar som inte nödvändigtvis behöver göras i vatten eller från svikten, utan även kan utföras i en gymnastiksal eller på en studsmatta.

Som jag redan har påpekat så spelar medvetenheten om vilket ansvar man har som tränare en stor roll. I de flesta klubbar finns två eller flera tränare som delar på detta ansvar. För att konflikter inte skall uppstå är det viktigt att man försöker enas kring en linje och en målsättning med verksamheten. Därför är det viktigt att man i en utbildning pratar om målsättningar och delmål.

Följande är ett exempel på ett arbete som är producerat på en lokal tränarkurs i Skåne och som kommer att tjäna som underlag för en diskussion på kommande kurser.

Verksamhetsmål

Arbetsplan
Arbetsplanen skall ge uttryck för den enskilda klubbens mål och ambitioner. Någon standardiserad utformning, lika i alla klubbar, bör inte eftersträvas. Utan arbetsplanen skall baseras på lokala förhållanden. Den bör vara skriftlig och diskuteras fram gemensamt med alla tränarna i klubben samt eventuella föräldrar, hoppare, styrelse med flera.

En klubbs arbetsplan blir aldrig en färdig produkt. Den måste ständigt omprövas alltefter som nya erfarenheter och idéer tillkommer. Olika lösningar måste provas. Fortbildning (kurser) spelar en viktig roll för att sprida erfarenheter.

Följande områden **skall** vara med:
1. Resultatmålsättning
2. Hoppmålsättning
3. Fysisk/Psykisk målsättning (bra egenskaper som hopparen skall utveckla).

1. Resultatmål
ex – alla i verksamheten skall ges möjlighet vinna OS–guld
ex – OS, VM–deltagande
ex – få med hoppare i landslaget
ex – alla skall få möjlighet att tävla
ex – märke/diplom
ex – uppvisningar
Tänk på delmålen!

2. Hoppmål
ex – "hopppyramiden" (109c, 407c, 207c osv)
ex – 103c, 3 m (social verksamhet)

3. Egenskaper
A. Fysisk fostran:
Rekreation, hygien/hälsa, aktiv fritid, insikt i andra idrotter, ha roligt.
B. Social fostran
Emotionell träning, intellektuell träning, skapande, självförtroende, samarbete/ansvar

Hur nå dit Träningsplan

A. Fysisk fostran
Kondition
Genom löpning, simning, cykling, skidåkning
ex – löpträning 2–3 ggr/veckan under höstterminen
ex – simning efter varje simhoppspass
ex – samarbete med simtränaren i klubben
ex – samarbete med annan idrott, ex friidrott, friskis o svettis mm.

Spänst
Genom gymnastik, hopprep, spänstövningar, simhopp, balett, volleyboll, badminton, (studsmatta)
ex – mäta "sargent's jump"
ex – springa i trappor

Koordination – på bred bas
Genom studsmatta, simhopp, skidåkning, dans, simning, all idrott som man inte har provat på.

Vighet
Genom gymnastik, simhopp, kampsporter, balett, stretching
ex – program för hamstrings, axlar, vrister, handled, nacke

Snabbhet
–att rotera–att skruva
Genom gymnastik, simhopp, balett

Reaktion–
förmåga att se i luften
Genom simhopp, gymnastik, bollspel ex tennis, pingis, badminton
ex – bakåtkullerbytta ned från plint och se matta/plint
ex – titta efter föremål i hoppen; fingrar, domarsiffror
ex – träna att se vattnet i rotationer
ex – hopparen ropar när han ser vattnet

Hållning
Genom gymnastik, simhopp, dans (klassisk balett), muskelträning
ex – träna upp bukmusklerna
ex – enligt häftet "gymnastikplanering"
ex – temaveckor eller temadagar innan tävling då man endast tänker på sin hållning i varje hopp

Balans
Genom simhopp, alla andra idrotter
ex – sats utan armar
ex – två studsare

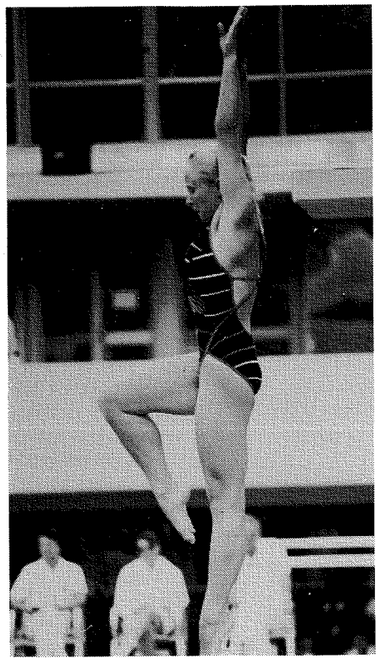
Styrka –
först grundträning därefter specialträning
Genom styrketräning
ex – samarbete med friidrotten eller annan idrott

Hälsa/hygien
Genom information, förhållningsregler
ex – föräldraträffar
ex – regler för fickpengar på läger
ex – styra matvanor på läger/tävlingar, bra mellanmål, mjölk och juice som måltidsdricka
ex – kurser för tränare i ex idrottsskador, förbandslåda

Självförtroende
Genom att vara rättvis, förebygga rädsla, mental träning, sätta egna målsättningar, tävla mot sig själv, ge beröm
ex – lyssna och jobba med band
ex – "målsättningsblankett"
ex – lek; där barnen lär sig att slå sig varje gång
ex – använda hopparna att visa och känna sig duktiga

Positivt tänkande
Genom språket, belöningar (hoppnings skall aldrig vara ett straff!)
ex – förbjudet att säga vissa ord typ men, kan inte, kallt, sämst, dålig
ex – "positiva veckan", "negativa dagen"

Motivation
Genom delmål, beröm, morötter, inre motivation,
ex – hoppmärke
ex – följa med på vissa tävlingar om man tränat bra



Kamratskap –
Anar
Genom tålamod, ödmjukhet, samarbetsvilja, läger, lagtävlingar, fadderverksamhet, problemlösning, traditioner, riter
ex – ge paruppgifter vid tävlingar
ex – göra en gemensam mascot, "ägget", "Mallorcamärket"

Koncentration
Genom mental träning

Kreativitet
Genom temadagar, egen träning, lekar, förbättringar/utvärderingar av hoppare och föräldrar
ex – låta hopparna skriva i klubbtidningar om läger/tävlingar
ex – Följa John, utmaningar
ex – själva sätta samman uppvisningsprogram, serier

Självkännedom
Genom formulär, målsättningar
ex – video på sig själv

Kunskap
Genom skolarbetet, temakvällar, kurser, video, film
ex – ge barnen uppgifter under tävlingar
ex – teori under träningsläger + praktiska övningar
ex – hjälp med planering av läxor, prov, kontakt med lärare

Positivt ifrågasättande
Genom utvärderingar, öppenhet, prova – upptäcka, ge ordentliga och ärliga svar
ex – utvärdera läger
ex – barnen skall våga fråga

Artighet
Genom modellering (barn härmar äldre hoppare/tränare), medveten träning
ex – lära sig "grattis" på olika språk och gratulera de första på en tävling
ex – som tränare överdriva hälsningsfraser och artighetsfraser typ "hej!", "god morgon", "tack", "lycka till!" osv
ex – hejaklack, visor, ramsor

Fundera på

Hurdana hoppare vill vi ha?
Hurdana tränare vill vi ha?
Hurdan stämning vill vi ha?
Tycker vi att det vi håller på med är bra?
Vad vill vi att våra simhoppare skall få ut av sin träning?
Varför tränar en simhoppare?
Varför är jag tränare? Vilka värden och normer står jag för?
Barns utveckling – arbetssätt – innehåll?

Övrigt

Bedömningens problematik är sannerligen inte lätt att "tackla". Men på domarträffen i Linköping var vi alltså överens om nödvändigheten att domarkåren i Sverige kontinuerligt skall träffas minst engång om året.

Punkter som skall gås igenom är tolkning av regler samt principer för att få lov att döma tävlingar. Konkreta förslag som bör komma i bruk omedelbart är att domarna inför varje tävling gemensamt går igenom de regler och principer som gäller vid bedömning.

Man var också eniga om att de bästa domarna är de som ser simhopp kontinuerligt och att man på något sätt reglerar vilka som är lämpliga som domare.

För att behålla en domares status ansåg man att det inte är lämpligt att tävlande dömer.

Synpunkter på en mer ödmjuk inställning mot de som dömer och en mer "öppen konversation" samt stöttning av nya domare framfördes också.

Under 1987 kommer hoppkommittén också att förhoppningsvis (en ekonomisk fråga) producera en så kallad utbildningspärm, där viktiga delar rörande simhopp finns lagrade i form av små kompendier. Detta är ett försök till en linje som svensk simhoppning kan enas kring.

Som avslutning vill jag tillägga att det man lär sig på en kurs bara är en språngbräda. Det vill säga man når aldrig fram om man inte själv förnyar sig.

Det är heller aldrig fel att använda sig av andras idéer, om de är bra. Ofta är det andra tränares idéer man använder sig av, men glöm då inte bort din allra bästa resurs, nämligen hopparna.

Har du problem, frågor eller rentav tips så dela med dig till andra.

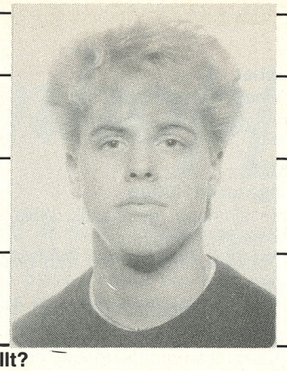
Pär Berg
Utbildningsansvarig
hoppkommittén

Månadens Hoppare

Miniporträttet

Magnus Linnér

690211 Jönköpings SS



I Jönköpings SS har han mer eller mindre levt i skuggan av en två år yngre hoppare. Magnus Linnér är den "okände" hopparen som förra året vann JSM i kombination och den segern sätter han fortfarande högst.

– Ja det var kul men andra platsen på SM och höga hopp satt också ganska fint. Nu närmast är det Ungdoms–VM i norska Hamar som gäller.

1977 började han hoppa. Tidigare hade han hållit på med gymnastik så han hade en hel del gratis. Simhoppningen började mest på skoj men så vaknade intresset på allvar. Så har det också gått bra nästan hela tiden.

– Ja för jag har haft så god sparring i Jönköping. Det är viktigt att inte vara ensam. Två år yngre Joakim är en sporre när vi tränar sex gånger i veckan.

En träningskväll betyder mellan 40 och 50 hopp under de två timmarna. Samma hopp nöts in för tränaren Bosse Sjögren. Därefter börjar läxläsningen för att hänga med på Naturvetenskapliga linjen i Sandagymnasiet. Magnus läser helst fysik och data och snittbetyget 3.7 efter halva tiden på gymnasiet skäms inte för sig.

– Hur orkar du hinna med allt?

– Det är roligt och då går det bra och då är det roligt. Jag har trots allt hållit på rätt länge även om ingen vet hur gammal en simhoppare kan bli. Jag har rutin. Så är jag envis för det måste en simhoppare vara. Annars orkar man inte nöta in ett hopp. Det är inte så enformigt som det ser ut.

– Är du dålig på något?

– Ja jag behöver mer säkerhet. Ofta förlorar jag på att jag missar enkla grejer. Jag är inte tillräckligt säker. Mitt svåraste hopp och det jag tycker bäst om, är 2.5 Mollbergare. När det lyckas efter min måttstock får jag betalt för alla andra hopp.

Magnus Linnér i Jönköping är trots att han simhoppat i tio år bara i början av sin karriär. Han har själv siktet inställt på att hålla på i många år ännu. I Jönköping finns också stimulans och konkurrens på träningen vilket betyder mycket. De senaste veckorna har Magnus också fått ännu ett intresse. Efter artonårsdagen började körkortspluggandet för att få chansen att köra bil.

– Det skall bli kul för det är i alla fall enklare än simhopp.

Ullbergstrofén

en tävling med klass



Valhallabadet
8–10 maj

- Ny grenordning
- Bl.a. 2 st 10 växlade cyklar i prestationspris
- Penningpris till vinnande klubb

Arrangör: Askim–Frölunda simklubb
Förfrågningar Tel: 031–285366

ETT NATURLIGT VAL

Lika naturligt som bilbältet är i bilen är flytvästen och flytplagget i båten och vid vattnet. Något av det mest naturliga är våra flytvästar och flytplagg.



Lite om flytplagg.

Seglarvästar är så kallade flytplagg. De har ingen krage och har flytmaterialet fördelat jämnt över hela plagget. Seglarvästen ger flythjälp, men du kan ändå simma obehindrat. Alla seglarvästar är skurna så att du ska kunna röra dig lätt.

Seglarvästar finns från 30 kg, men ska inte användas av barn eller vuxna som inte kan simma. Tänk på att vara noga när du väljer storlek, en flytväst får varken vara för stor eller för liten. Det påverkar både bekvämligheten och säkerheten.

Tornado – vår bästa seglarväst.
Ny konstruktion för ökad rörelsefrihet.

Helly – Hansen AB, 163 91 Spånga.
Konsumentinformation 08–7617080.

VAD GÖR DU NU?

I en serie artiklar skall vi berätta om vad som hänt med ”gamla” simstjärnor. En av de bidragande orsakerna till bassängbyggandet på 60–talet som också låg bakom framgångarna på 80–talet var då Ann-Christine Hagberg. Vad har simningen betytt för henne och hur gick det sedan?



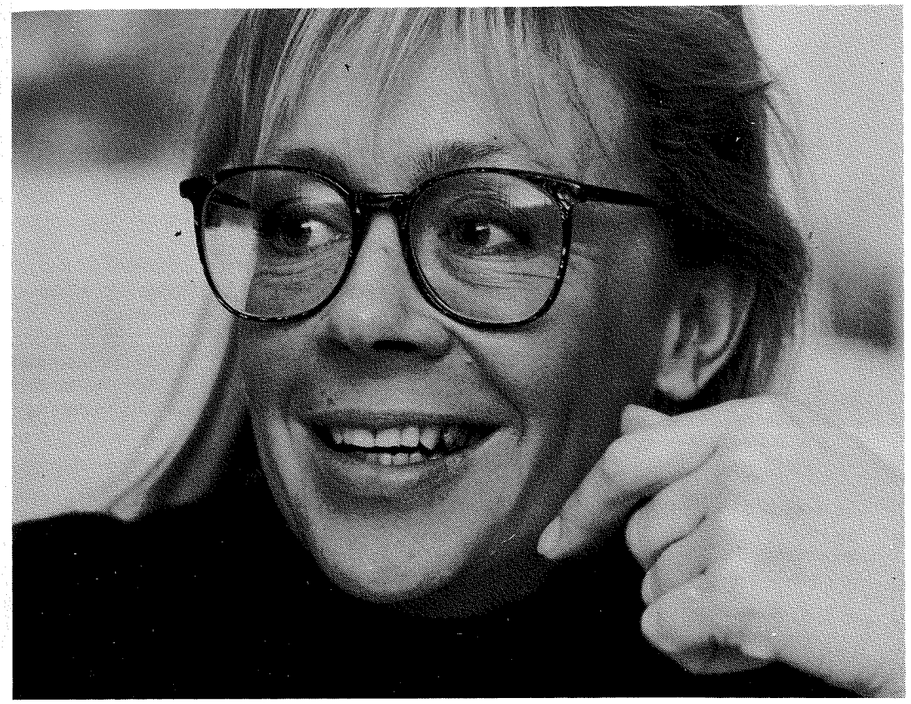


Foto: Cornelia Nordström.

Simmerskan som blev verkställande direktör

Ann-Christine Hagberg

Artikeln publicerad med tillstånd av Pia Axelsson och tidningen Expressen.

Av Pia Axelsson

På 60–talet var hon elitsimmaren som tog hem 30 SM och satte Europarekord på 100 m frisim. Efter fem år på toppnivå la Ann-Christin Hagberg av med träningen och satsade på studentexamen i stället. I dag är hon verkställande direktör och delägare i reklambyrån Ehrenstråhle & Co.

– Jag har alltid haft det lätt för mig. Skolan gick bra från första början. När jag började simma blev jag framgångsrik på väldigt kort tid.

Det är 26 år sedan hon av en slump upptäcktes i simhallen i Uppsala. Och det är 20 år sedan hon övergav idrottskarriären.

Ann–Christine Hagberg är ett bra exempel på målmedvetna elitidrottare som lyckas också i arbetslivet.

Vägen mot VD–stolen på reklambyrån har visserligen varit krokig, men framgångsrik.

Själv tror hon att det finns många olika faktorer bakom elitidrottares framgångar senare i livet.

– Man satsar inte på elitidrott om man inte har vissa egenskaper från början säger hon.

– Engagemanget är förmodligen det viktigaste av allt. Det måste du ha med dig från början. Men man måste också ha ett visst mått av självhävdelsebehov, vilja och envishet.

Samma egenskaper som fört henne själv framåt mot olika mål.

– När jag var aktiv funderade jag aldrig på det. Tankarna kom senare när jag började se bakåt och lägga ihop pusselbitarna i mitt liv.

– Engagemanget är fortfarande viktigt för mig. Jag kan inte på allvar syssla med något som jag inte är engagerad i. Därför var det naturligt att jag la av simningen när jag var 18 år. Andra intressen pockade.

En modig arbetsgivare

Efter en fil kand i Lund började Ann–Christine Hagberg sin kariär i den fackliga världen. Men 29 år gammal bestämde hon sig för att det var dags att byta bransch.

Utan meriter eller erfarenhet sökte hon jobbet som kontaktman på en reklambyrå. Det var en modig arbetsgivare som vågade satsa på mig, säger hon.

– Jag fick lära mig jobbet från grunden – allt.

– Den hårda träningen lärde mig att lägger jag bara ner tilräckligt mycket jobb så blir det också resultat. Den känslan bär jag med mig fortfarande.

Koncentrationsförmåga, stresstålighet och självdisciplin är andra egenskaper hon fick ut av det hårda träningslivet.

I dag är Ann–Christine Hagberg VD för en reklambyrå som jobbar med svensk exportindustri, och olika typer av tjänsteföretag. Men det är ingen kritstrecksrandig direktör man satt på VD–stolen.

– Jag lever ju inte i en kritstrecksrandig värld, säger hon och skrattar.

Simåren lustbetonade

Idrottskarriären ligger för länge sedan bakom henne men hon tycker fortfarande att den gav henne mycket.

– Jag ser det inte som några förlorade ungdomsår. Det lustbetonade övervägde.

forts. nästa sida





Hon är också övertygad att det gamla idrottslivet gett henne gratispoänger senare i livet.

– Det var bara idrottsmeriterna som skilde ut mig från övriga sökande när jag fick mitt första jobb. Några andra meriter hade jag faktiskt inte.

Kanske var det också den gamla tävlingskarriären som senare gjorde att reklambranschen vågade satsa på henne.

– Det kan faktiskt underlätta ibland när man som jag jobbar i en mansdominerad värld.

– Vissa män har en tröskel att komma över innan de kan känna sig avspända tillsammans med en kvinna. Framför allt om hon dessutom är den som ha ansvaret. Men mig kan de komma ihåg som ”den där simmartjejen”. Det avlastar dem – de behöver inte se mig enbart som kvinna.



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

DIANA

International Sport Meet

22–24 *MAJ* 1987

VÄSTERÅS

VÄSTERÅS SIMSÄLLSKAP, SVENSKA SIMFÖRBUNDET OCH
RUE ROYAL DIANA HAR NÖJET ATT INBJUDA ER TILL

International sport Meet med IBM Grand Prix

GRENORDNING

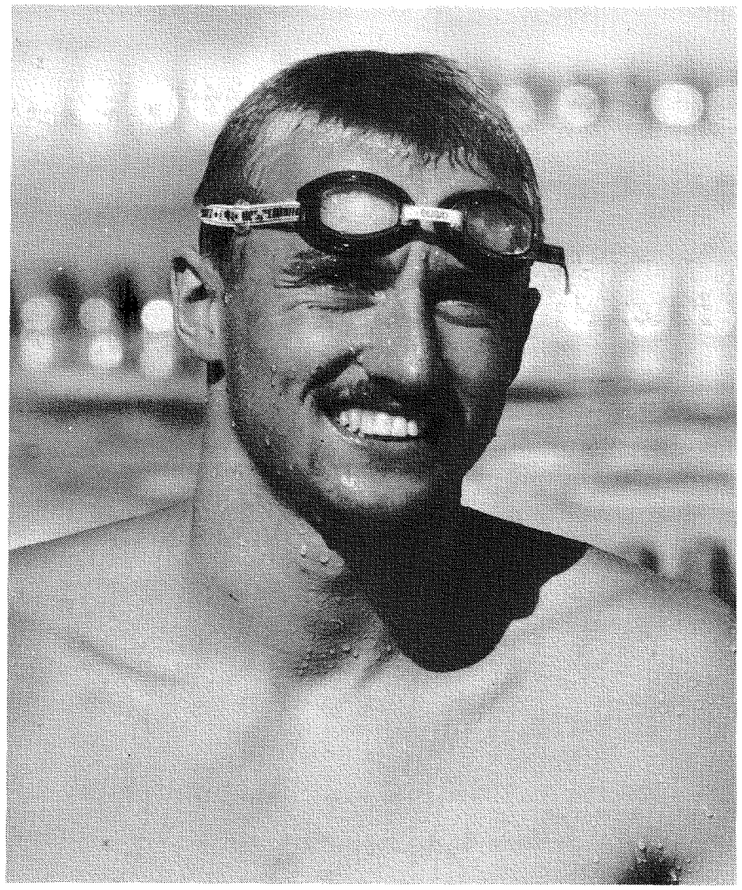
Fredag 22 maj				Lördag 23 maj				Söndag 24 maj			
1	800 m	Frisim	Damer	11	100 m	Fjärilsim	Damer	23	1500m	Frisim	Herrar
2	200 m	Frisim	Herrar	12	100 m	Fjärilsim	Herrar	24	200 m	Frisim	Damer
3	100 m	Frisim	Damer	13	200 m	Ryggsim	Damer	25	100 m	Frisim	Herrar
4	100 m	Bröstsim	Herrar	14	200 m	Ryggsim	Herrar	26	100 m	Bröstsim	Damer
5	200 m	Bröstsim	Damer	15	050 m	Frisim	Damer	27	200 m	Bröstsim	Herrar
6	200 m	Ryggsim	Herrar	16	050 m	Frisim	Herrar	28	200 m	Ryggsim	Damer
7	200 m	Fjärilsim	Damer	17	400 m	Frisim	Damer	29	200 m	Fjärilsim	Herrar
8	400 m	Medley	Herrar	18	400 m	Frisim	Herrar	30	400 m	Medley	Damer
9	4x200 m	Frisim	Damer	19	200 m	Medley	Damer	31	4x200 m	Frisim	Herrar
10	4x100 m	Frisim	Herrar	20	200 m	Medley	Herrar	32	4x100 m	Frisim	Damer
				21	4x100 m	Medley	Damer				
				22	4x100 m	Medley	Herrar				

Tävlingsplats:	Lögarängsbadet, Västerås 50 m 8 banor inomhus
Tävlingstider:	Fredag 22 maj försök 09.00 final 16.30
	Lördag 23 maj försök 09.00 final 16.30
	Söndag 24 maj försök 09.00 final 16.30
Insimning:	Torsdag 21 maj 15.00–21.00 Lördag 23 maj 06.00–08.45, 14.30–16.15
	Fredag 22 maj 06.00–08.45, 14.30–16.15 Söndag 24 maj 06.00–08.45, 14.30–16.15
Anmälan:	På Svenska Simförbundets startkort. Korten skall vara noggrannt och fullständigt ifyllda. Anmälan skall vara Västerås SS, Box 947, 721 32 Västerås, tillhanda senast 1987–04–25.
Startavgift:	20:–/individuell start och 30:–/lagstart.
	Skall insättas på Västerås SS postgiro 279869–2 när startlistan kommit.
Antal heat:	Västerås SS förbehåller sig rätten att begränsa antalet heat.
Seedning:	Enligt SM–modellen. 800 m frisim och 1500 m frisim direktfinal.
Upplysningar:	Västerås SS kansli, Lennart Wegemo, tel. 021–186236.
IBM Grand Prix:	Samtliga grenar utom 200 m frisim och lagkapperna ingår i IBM Grand Prix.

Svenska Simförbundet

RUE ROYALE DIANA sport

VÄSTERÅS SIMSÄLLSKAP



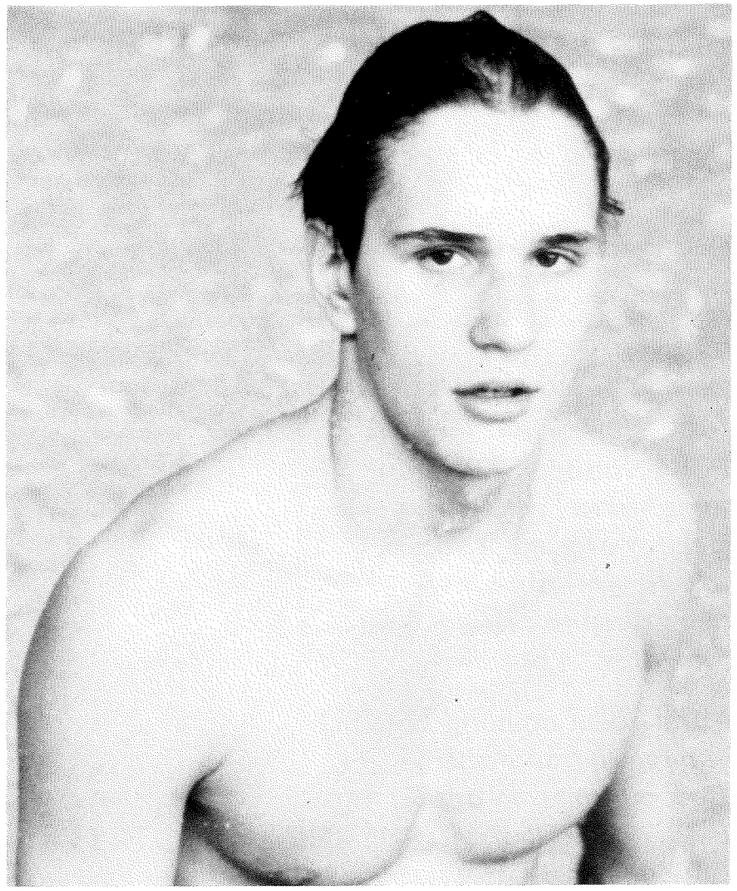
De båda som profileras i detta nummer har var sitt speciellt mål som simmare. De olika målen kanske verkar ouppnåeliga idag men kan den viljestryrka som strålar ut från Rolf Beab och Stefan Andreazzoli i en intervju också få fullt utlopp i bassängen, kommer de båda att nå sina mål.

Profilerat

Rolf Beab

Namn: Rolf Beab
Född: 4 januari 1964
Längd: 177 cm
Vikt: 72 kg

Bor: I Dormagen, en liten stad mellan Düsseldorf och Köln i Västtyskland.
Simklubb: SC Dormagen.
Tränare: Franz Berger
Din första tävling: Klubbmästerskap i Helmstedt utanför Berlin där jag bodde då. Det var 1972 och jag simmade 50 m fritt på 39.7.
Din största framgång: Min världsbästatid 1986 på 100 m bröst och 50 m bröst. 1.00.32 respektive 27.52.
Din största besvikelse: VM i Spanien 1986 då jag simmade 3.5 sekunder sämre än mitt eget rekord.
Ditt roligaste minne: EM 1985 då jag blev tvåa efter Adrian Moorhouse och min tvååriga son tittade på.
Hur mycket tränar du: Cirka 6.000 meter varje dag men aldrig på morgonen och styrka fyra gånger i veckan.
Simfavorit: Adrian Moorhouse. Han är störst i världen. I simning.
Favoritsimsätt: Bröstsim 50 m, 100 m och 200 m men i kort bana.
Musikintresse: Klassisk musik och New Wave.
Favoritartist: The Chess.
Intresse utanför simningen: Att fotografera familjen och naturen.
Senast lästa bok: Eftersom jag studerar vid Universitetet i Düsseldorf blir det bara studielitteratur.
Favoritmaträtt: Nudlar och Chicken Nuggets på McDonalds.
Drömsemester: Att promenera på hedarna i Skottland.
Det värsta du vet: Ofred. Jag förstår inte riktigt hur Gorbatjov och Reagan kan mötas och sedan åka hem och prata om hur bra mötet var men ändå satsa miljarder på att förstöra världen.
Någon du beundrar: Den 11-åriga flickan Amon som skrev brev till Reagan och Gorbatjov för att prata om fred. Mamma har också betytt mycket då far dog när jag var liten. Jag var mycket sjuk som barn och mamma gjorde allt för att jag skulle få en chans att se lite av världen. Att jag skulle kunna få leva ute.
Vad gör du om tio år: Då jobbar jag med sport, marknadsföring och PR. Men världen är så osäker och jag har mina barn. Familjen är viktig.
Vad skulle du göra om du inte simmade: Då hade jag absolut jobbat i Greenpeace.
Vad har du för mål som simmare: Att få komma till OS men det viktigaste nu är att komma under minuten på 100 m bröst. Alla andra resultat är historia.
Vad är det bästa med Rolf Beab: Att han aldrig talar illa om någon.
Vad är det sämsta med Rolf Beab: Att han så lätt blir stressad. Att han vill göra allt alldeles för fort.



Stefan Andreazzoli

Namn: Stefan Andreazzoli
Född: 10 mars 1971
Längd: 175 cm
Vikt: 58 kg

Bor: I Hisings-Backa i Göteborg.
Simklubb: Göteborgs Kappsimningsklubb/Najaden, GKKN. Där har jag varit från början.
Tränare: Bengt Kullner och före Bengt tränade jag för KåPe, Kerstin Pettersson.
Din första tävling: Jag började simma 1979 på hösten och i december hade klubben juldopp. Då var jag med och simmade 50 m men det är allt jag minns.
Din största framgång: Att jag har fått vara med på Sum-Sim riks både 1985 och 1986.
Din största besvikelse: Sum-Sim 1986 i Hallsberg. Då missade jag allt för jag var alldeles för nervös.
Ditt roligaste minne: Lägret i Tjeckoslovakien förra året. Det var så intressant att se ett östland. Allt var så annorlunda.
Hur mycket tränar du: Fem dagar i veckan och inte gärna på morgonen. Då skall jag till skolan. Det händer att det blir styrketräning ibland.
Simfavorit: Michael Gross. Han är bäst i världen.
Favoritsimsätt: 200 m bröstsim. Då kommer tekniken bäst till sin rätt för teknik är jag duktig på.
Musikintresse: Allt utom svensktopp.
Favoritartist: Dire Straits.
Intresse utanför simningen: Blir det tid över så går jag gärna ut med kompisarna. Ibland på disco.
Senast lästa bok: Djurtjyrkogården av Stephen King.
Favoritmaträtt: Pasta i alla former.
Drömsemester: Samba, karneval, stränder, värme, vacker omgivning – alltså Rio de Janeiro. Gärna i karnevalstider.
Det värsta du vet: Falska människor och skvaller.
Någon du beundrar: Thomas Wassberg. Han är inte bara en utmärkt idrottsman utan han är också sig själv. Fler människor skulle vara som han. Då skulle världen se bättre ut.
Vad gör du om tio år: Då har jag en dykerifirma på en liten ö i Söderhavet och dyker hela dagarna.
Vad skulle du göra om du inte simmade. Då hade det blivit någon annan idrott, antagligen friidrott.
Vad har du för mål som simmare: Att simma final vid OS 1992 i Barcelona.
Vad är det bästa med Stefan Andreazzoli: Att han behandlar alla människor lika.
Vad är det sämsta med Stefan Andreazzoli: Att han ibland öppnar munnen innan han tänkt sig för. Då kan han såra människor utan att mena något illa.

HÄNGER DU MED SUSANNE?

Susanne blev 160-tusende medlemmen i Handels. Förutom tryggheten i att vara fackligt organiserad fick hon en stor välkomstkram av sina arbetskamrater.

— Det gäller att hänga med redan från starten, säger Susanne, 19 år. Jag har ännu inte så många erfarenheter av vare sig jobb eller fack. Men nu vet jag vart jag ska vända mig för att få hjälp och stöd om jag får några problem.

Häng med i Handels, LO:s fjärde största förbund — här går utvecklingen framåt!



Susanne Jonsson, 19 år, butiksbiträde, blev 160-tusende medlemmen i Handels.



Jag vill veta mer om fördelarna att vara med i facket

NAMN

ADRESS

POSTADRESS

Handels

Frankeras ej Handels betalar portot

Handelsanställdas förbund

Svarspost
Kundnummer 14724025
200 71 Malmö

Svenska Simförbundet

Förbundets resursanskaffning 1986

På annan plats i detta nummer av Simsport har jag nämnt att förbundets försäljningsresultat 1986 överträffat budget med nära 200.000 kronor. Glädjande nog har även resursanskaffningen gått bättre än budget – med drygt 100.000 kronor.

Brutto fick vi i kontanta medel in drygt 1,1 miljoner kronor vilket efter avdrag av "öronmärkta" projektpengar, försäljningsomkostnader, reklamskatt, Dianaannonser i Simsport etc resulterade i en nettoanskaffning på 955.000 kronor.

Till denna kontanta anskaffning kommer det betydande värdet av varor och tjänster till exempel landslagsutrustningar, kostnadstäckning för olika arrangemang/kampanjer, utbildningsmaterial och andra trycksaker, bilar/transporter, möteslokaler och vissa konferenskostnader etc. Detta värde beräknas uppgå till minst cirka 1,5 miljoner i så kallat marknadsvärde.

Resursgruppen har tidigare sagt att vi behöver minst två år på oss för att strukturera upp sponsorverksamheten, genomföra av Kay Wiestål utarbetade och av förbundet antaget 10–punktsprogram beträffande PR och ekonomi samt slutföra förhandlingar med företag utifrån de concepts vi utarbetat.

Under 1986 har resursgruppen tillsammans med kansliet följt upp befintliga avtal samt i några fall förhandlat fram förlängning och förbättringar av utgående avtal. Utöver arbetet med vissa mindre projekt/tävlingar har resursgruppen i stor utsträckning koncentrerat sina ansträngningar på att finna en andra huvudsponsor – frågan bordlagd till slutet av mars –87 från aktuell sponsorsida – samt på att genomföra projektet "Swim – Pool".

Tyvärr har resursgruppen på grund av ändrade och utökade arbetsuppgifter för två av medlemmarna arbetat med "reducerad styrka" under perioden augusti – december 1986.

För 1987 är gruppen dock intakt igen. Kay Wiestål och undertecknad kommer då att arbeta med de löpande, offensiva företagskontakterna medan Sven von Holst och Gunnar Larsson, vilka båda övergått till nya "civila" arbetsuppgifter, kommer att utgöra en ytterst värdefull resurs vid speciella projekt och företagskontakter.

Även flera personer kommer beredas tillfälle hjälpa till i det centrala resursanskaffningsarbetet till och med 1987.

Avslutningsvis bör nämnas att såväl resursgruppen som kansliet fortlöpande hjälpt såväl simdistrikt som föreningar med både konkreta sponsorprojekt och allmän rådgivning i reklam– och sponsorfrågor. På annan plats i tidningen redovisas Simförbundets viktigaste samarbetspartners under 1986.

Åke Elmsäter

SIMFÖRBUNDETS VIKTIGASTE SAMARBETSPARTNERS 1986

Rue Royale Diana och Craft of Sweden, vilka dels utrustat våra landslag, dels betalat en kontant good–will–ersättning för fortsatt utveckling av svensk simsport. Craft of Sweden's aktiva marknadsföring av Dianasortimentet har också inneburit värdefull PR för simidrotten.

Glace–Bolaget AB som dels hjälpt oss med genomförandet av vår stora ungdoms– och rekryteringstävling GB Sim Cup, dels medverkat i den stora vattenvane– och barnmärkeskampanjen "Simsalabim".

AB Trav och Galopp (ATG), fortsatt elit och ungdomselitsatsning, simning samt medverkan i Swedish Cup, simhopp.

Trygg–Hansa, som även 1986 hjälpt Simförbundet med enskilda projekt, t ex "Simborgeriet", trycksaksproduktion, sammanträdeslokaler och andra "tjänster".

Systembolaget, med sin Spola–Kröken–kampanj genom vilken Simförbundet fått hjälp med såväl kontanta medel som trycksaksproduktion.

IBM Svenska AB, kostnadstäckning för genomförandet av IBM Grand Prix – fyra tävlingar – samt prismedaljer och stipendier.

Ötab Sport AB, Tretornskor till våra landslag.

Saab Scania AB, Saab Personbilsdivisionen, hjälp med bilar och transporter.

Hemmets Journal, Kalle Ankas Klädsim.

Ronneby Kommun, Blekinge Läns Tidningar, Orrefors med flera, medverkan i genomförandet av Swedish Cup, simhopp.

Åke Elmsäter

NYA REGLER FÖR MASTERSSIMMARE

TVEKA INTE att registrera Dig som Masterssimmare!
Nu är reglerna ändrade så att Du får simma både i masterstävlingar vid fyllda 25 år och i vanliga amatörtävlingar.

Läs mer om de nya reglerna i SSF:s nya Regelbok "Svenska Simförbundets stadgar och tävlingsbestämmelser för 1987–1990". Boken kan Du beställa från Svenska Simförbundets försäljningsavdelning, tel. 08–713 63 83, 713 63 84 eller på särskild talong i denna tidning.

Blanketter för registrering kan beställas från förbundskansliet, tel. 08–713 60 00.

UNGDOMSTRÄNARKURS

Tid: Fredagen den 15 maj – söndagen den 17 maj.
Plats: Hasseludden, Stockholm.
Deltagare: Simtränare med tävlingssimmare i åldern 11-15 år.

Kursen kommer att innehålla beteendevetenskapliga ämnen i likhet med Ungdomsträn arkursen som arrangerades våren –86. Innehållet är däremot inte detsamma och det går alltså alldeles utmärkt att deltaga flera år i rad på våra Ungdomsträn arkurser.

Mer information finns i den inbjudan som skickades ut i slutet av mars till samtliga tävlingsföreningar.

Sista anmälningsdag är den 15 april.

Kontakta utbildningsansvarig i din förening om du är intresserad.

Utbildningsavdelningen

FÖRENINGSBYTEN

Namn	Moderklubb	Ny klubb	Tävlingsklar
Anna Andersson	IFK Stockholm	SPIF	870222
Göran Ahl	Växjö SS	Kalmar SS	870226
Paul Fredlund	SK Ran	Vellinge-Näsets SK	870227
Monica Haapamaa	SoIK Hellas	Järfälla S	870227
Eva Hjelm	Emmaboda SS	Mariestads SS	870228
Veronica Asplund	Södertörns SS	Oxelösunds SS	870228
Henrik Gyllensten	Nässjö SLS	Växjö SS	870228
Johan Rangedahl	Filipstads SS	Karlstads SS	870301
Matias Stomberg	Kungälvs SS	Uddevalla SF	870302
Annika Ringbom	SoIK Hellas	Botkyrka–Rönninge SS	870303
Pontus Dahlström	Åhus SS	KSLS	870304
Anders Fälth	Älmhults SS	Växjö SS	870304
Jenny Axelsson	Skärblacka SK	NKK	870304
Maria Thygesen	SK Team Wexiö	Växjö SS	870305
Catharina Karlsson	KSLS	LUGI	870305
Mattias Pettersson	Burträsk SP	Umeå SS	870309
Thomas Dahl	S 02	GKKN	870312
Stefan Berglund	Malmö KK	SoIK Hellas	870312
Jens Fridorff	Kramfors–Alliansen Sim	Härnösands SS	870312
Jonas Fredriksson	Karlskrona SS	Helsingborgs SS	870312
Ingrid Sjöberg	Kalmar SS	SK Poseidon	870312

SM I KONSTSIM I ÖREBRO 9–10 MAJ 1987

SM i Konstsim äger rum i Örebro 9–10 maj 1987.
Anmälningstiden utgår fredagen 24 april.
Efteranmälningar till 7 maj kl. 12.00.
Separat inbjudan kommer att skickas ut till konstsimkontaktmännen.

ÅRSMÖTE

Västergötlands Simförbund har årsmöte 14/3. Separat kallelse till berörda föreningar.

KOMPLETTERINGSUTBILDNING

* Samtliga funktionärer måste under 1987 genomgå kompletterande utbildning för att få förlängt godkännande.

* Tidigare utfärdade legitimationer är ogiltiga fr o m 1988–01–01.

* Nya legitimationer gäller t o m 1991–12–31.

* Utbildningen genomförs på distrikts– eller klubbnivå. Närmare information lämnas av Ditt SDF:s utbildningsledare och den utbildningsansvarige i Din klubb.

* Kursläraren skall vara godkänd av distriktets utbildningsledare. (Före utbildning i klubbregi måste alltså kontakt tas med distriktets utbildningsledare).

* I första hand bör alla tävlingsledare och övriga I:a klass funktionärer genomgå kompletteringsutbildning.

* Material, som erfordras för utbildningen, kan beställas från Svenska Simförbundets försäljningsavdelning, tel. 08–713 63 83, 713 63 84.

Kerstin Egerblom

NU HAR DEN KOMMIT!!!

REGELBOKEN FÖR ALLA SOM ÄR ENGAGERADE INOM SVENSK SIMSPORT!

Boken innehåller bland annat:
– ett särskilt kapitel om Masters (kapitel IX)
– omskrivna simregler för bröstsim, fjärilsim och ryggsim
– nya konstsimfigurer
– nytt polokapitel (ny disposition)

Alla ändringar har även den här gången markerats med streck i kanten.

Alla funktionärer, styrelseledamöter, tränare och övriga ledare bör ha var sitt exemplar av den nya boken.

Beställ per telefon från Svenska Simförbundets försäljningsavdelning, tel. 08–713 63 83, 713 63 84 eller skicka in nedanstående talong.

Ja, jag beställer ___ st av art.nr. 100 602
"Stadgar och Tävlingsbestämmelser".
Pris 40 kr exkl. porto och exp.avgift

Namn _____
Adress _____
Postnr _____ Postadress _____

INBJUDAN TILL JSM (yngre juniorer) samt EJM–KVAL I SIMNING I UPPSALA 3–5 JULI 1987

Åldersklasser:

JSM	EJM–kval
Pojkar födda 1971 och senare	Pojkar födda 1971/72
Flickor födda 1972 och senare	Flickor födda 1972/73

Inga yngre simmare får kvala till EJM

Medarrangör:
Upsala S, 50 m x 8 banor (Fyrisbadet)

Tävlingstider:

Försök	Finaler
Fredag 10.00	Fredag 17.30
Lördag 09.00	Lördag 16.30
Söndag 09.00	Söndag 16.30

Anmälan:
Anmälan skall vara Upsala S, Box 16018, 750 16 Uppsala, **tillhanda senast 16 juni** (Poststämpel 15 juni).
Inga efteranmälningar mottages!

Anmälningsavgift:
15:–/individuell start skall inbetalas samtidigt som anmälan på Upsala S' postgiro 14 13 83 – 0.

Kvalnormer:
Kvaltider:
12:e tid vid JSM, yngre juniorklassen, i Umeå 3–5 april blir kvaltid till ovanstående tävling.

Kvaltid till 50 m bana räknas om efter samma "tidstillägg" som används vid seniorernas SM–kvaltider 1987.

Vidare garanteras att **minst** 3 heat (24 simmare) får starta i varje gren, vilket innebär att klubbarna äger rätt att anmäla simmare som "ligger nära" kvaltiden i respektive gren

I varje gren kommer dessutom 4 reserver att noteras i startlistan, som får starta vid eventuella avanmälningar.

Kvaltiderna kommer att utsändas via föreningsutskick från SSF.

2. Kvaltermin:
Kvaltiderna skall vara uppnådda under tiden 1986.09.12 – 1987.06.15

Inkvartering:
Stugby (5 min gångväg från badet), 30 stugor (4–bädds), pris: 200:-/dygn och stuga. Bokning tel. 018/13 23 33 (07.00–23-00) frukost kan bokas. Scandic Hotel (ca 10 min gångväg) bokning 018/10 02 80 (Anna Carnerius).

Övrig information.
Information om entrébiljetter, insimning, biluthyrning etc kommer att utsändas till klubbarna.

Grenar och grenordning:

Fredag		Lördag		Söndag	
1. 200 m frisim	damer	10. 400 m frisim	damer	18. 100 m frisim	herrar
2. 200 m frisim	herrar	11. 400 m frisim	herrar	19. 100 m frisim	damer
3. 100 m bröstsim	damer	12. 100 m ryggsim	damer	20. 200 m bröstsim	herrar
4. 100 m bröstsim	herrar	13. 100 m ryggsim	herrar	21. 200 m bröstsim	damer
Paus 15 min		Paus 15 min		Paus 15 min	
5. 200 m fjärilsim	damer	14. 400 m medley	damer	22. 200 m ryggsim	herrar
6. 200 m fjärilsim	herrar	15. 400 m medley	herrar	23. 200 m ryggsim	damer
7. 200 m medley	damer	16. 050 m frisim	damer	24. 100 m fjärilsim	herrar
8. 200 m medley	herrar	17. 050 m frisim	herrar	25. 100 m fjärilsim	damer
9. 800 m frisim	damer			26. 1500m frisim	herrar
	(final över 1 heat)				(final över 1 heat)

GRATTIS SKÅNE OCH LIMHAMNS SS – NI TOPPAR 1986 ÅRS MÄRKESFÖRSÄLJNING

1986 års simmärkesförsäljning startade oroväckande trögt. Per 31 maj låg vi drygt 270.000 kronor under 1985 års försäljning motsvarande period – och då var 1985 inte något "lysande" märkesår. Siffrorna för juli och augusti var 330.000 respektive 361.000 kronor sämre. Detta föranledde mig bland annat att – utöver redan företagen kraftsamling från Simförbundets och SLS' sida – gå ut med två "larmrapporter" till alla simdistrikt. Dessa följdes upp med en ganska positiv informationsinsats från i stort hela den centrala ledningen.

Tack alla ni inom SDF, föreningar och bad som hörsammade "varningsropen" och tog tag i simmärkesfrågorna. Tillsammans lyckades vi under hösten ta igen "tappad" försäljning så att märkesförsäljningen till slut hamnade på 1985 års nivå.

forts. nästa sida

Nämnas bör att även förbundets övriga försäljning gick bra och att vi **nådde ett resultat som med nära 200.000 kronor överträffade vår centrala försäljningsbudget.**

Därtill lyckades vi, genom en mycket aktiv lagerbevakning under 1986 **minska våra lager** och därigenom **frigöra** välbehövliga **likvida medel.** Detta i kombination med vissa andra positiva faktorer gjorde att **vi kunde gå in i 1987 års verksamhet med god likviditet.**

Nedan följer en "ranking" över våra bästa simmärkesdistrikt och – föreningar. Distrikten har vi delat in i två grupper – efter antalet betalande medlemsföreningar. Vidare har vi *i denna ranking* dividerat distriktens totala försäljning med antalet föreningar och alltså fått fram **ett genomsnitt per förening inom distriktet.** Detta kan naturligtvis diskuteras eftersom ingen hänsyn tagits till vem som sålt märkena.

Hur man är räknar så är **Skåne vårt bästa simmärkesdistrikt.** Jag läste nyligen i Stockholms Simförbunds årsberättelse att "vi är bäst" – men det gäller *änn så länge* inte märkesförsäljningen. Stockholmsområdet har nämligen i många år varit ett av våra "problembarn". Men nu har distriktet här, liksom inom flera andra områden, tagit nya, friska initiativ – bland annat en försäljningstävling mellan distriktets klubbar under perioden januari till augusti och det skall bli intressant att följa utvecklingen framöver. Tabell 1 nedan visar hur listan över simdistrikt med 13 och fler betalande föreningar ser ut. Tabell 2 visar hur försäljningen fördelats i de mindre distrikten.

Beträffande simklubbarna så har Skåneklubbarna en klar dominans. Etta – om vi bortser från Göteborgs SLS, som har en ren (men värdefull) grossistfunktion – blev Limhamns SS. Vi bugar och saluterar. Tabell 3 visar simföreningarnas försäljningsstatistik.

Utöver det rent ekonomiska utfallet 1986 tycker jag det mest positiva varit att allt fler människor, på alla nivåer inom simfamiljen, nu börjat "tala" om våra simmärken igen.

Detta, i kombination med det avtal vi tecknat för 1987 med Svenska Badmästareförbundet – och enligt vilket Badmästareförbundets medlemmar aktivt skall hjälpa oss att propagera för och sälja våra simmärken – gör att det skall bli spännande att följa försäljningsutvecklingen de närmaste åren.

Åke Elmsäter

Tabell 1.
Simdistrikt med 13 och fler betalande föreningar.

1 Skåne	45	14.101
2 Göteborg	17	13.540
3 Uppland	13	13.337
4 Västergötland	23	13.173
5 Östergötland	14	12.467
6 Småland	33	11.860
7 Värmland	13	11.548
8 Södermanland	13	11.232
9 Dalarna	13	8.418
10 Stockholm	52	6.354

Tabell 2.
Simdistrikt med 1 – 12 betalande föreningar.

1 Halland	8	19.774
2 Bohuslän – Dal	9	19.399
3 Blekinge	5	19.048
4 Västmanland	10	14.097
5 Gästrikland	4	12.914
6 Hälsingland	8	9.012
7 Närke	11	8.910
8 Medelpad	5	8.662
9 Ångermanland	7	6.618
10 Gotland	4	4.488
11 Jämtland/ Härjedalen	11	4.026

Tabell 3.
Försäljningsstatistik simföreningar 1986.

Simförening	Summa	Antal medl.	Per medlem
1 Göteborgs SLS	211.096	188	1122:-
2 Limhamns SS	66.315	1186	56:-
3 Växjö SS	41.628	800	52:-
4 Vellinge – Näste SS	33.512	687	49:-
5 Helsingborgs SS	27.533	1492	18:-
6 SK Triton	25.949	806	32:-
7 Burlövs SK	19.434	731	26:-
8 Umeå SS	19.353	1371	14:-
9 Husqvarna SLS	17.947	69	260:-
10 Borlänge SS	17.616	1049	17:-

ELITIDROTT – UTBILDNINGSSTIPENDIER 1987/88

Härmed ledigförklaras rubricerade stipendier.

dels riksidrottsförbundets Elitidrott – utbildningsstipendium

dels Maud och Birger Gustavssons Elitidrott – utbildningsstipendium

Stipendiet/erna kan sökas av idrottsutövare på landslagsnivå, som kombinerar sin idrott med yrkesinriktad utbildning lägst i form av halvtidsstudier

– på högskolenivå, eller

– på gymnasial nivå, omstudierna påbörjas tidigast det år den aktive fyller 20 år

Skulle studierna bedrivas på annat sätt än vad som ovan anges, kan Riksidrottsförbundet – om synnerliga skäl föreligger – ge dispens från kravet på hur studierna ska bedrivas.

Riksidrottsförbundets stipendium, som möjliggjorts genom medel som AB Tipstjänst ställt till idrottens förfogande, är på 20.000 kronor och utdelas till omkring 150 elitidrottare.

Maud och Birger Gustavssons stipendium, som ställts till idrottens förfogande av en stiftelse med makarnas namn, är på 25.000 kronor och utdelas till ett fåtal kvinnliga och manliga elitidrottare som bedöms särskilt förtjänta ur idrottslig synvinkel.

Ansökan om stipendiet/erna ska på av RF fastställd blankett insändas till **Svenska Smförbundet senast 21 april 1987.** Ansökningsblanketter finns att rekvirera hos Svenska Simförbundet. OBS! Även de som ämnar påbörja sin utbildning våren 1988 kan komma ifråga för stipendiet.

Svenska Simförbundet ska **senast den 18 maj 1987** med eget yttrande till RF översända de ansökningar som uppfyller fastställda kriterier. Simförbundet kan härvid nominera ett fåtal kvinnliga och manliga sökande som bedöms särskilt förtjänta till Maud och Birger Gustavssons stipendium. Riksidrottsförbundet beslutar om vilka som ska tilldelas detta stipendium. De elitidrottare som erhåller detta kan inte samma år erhålla Riksidrottsförbundets stipendium.

Det beviljade stipendiet kommer att utbetalas terminsvis efter det att stipendiaten till RF:s utvecklingsenhet inkommit med studieförsäkran/intyg om att studierna påbörjats. Medlen utbetalas direkt till stipendiaten.

Upplysningar om stipendierna lämnas i första hand av Svenska Simförbundet, Kerstin Egerblom tel. 08 – 713 63 13 men också av RF:s utvecklingsenhet, tel. 08 – 713 61 66, Kerstin Lindström.

Idrottens Hus i februari 1987

SVERIGES RIKSIDROTTSFÖRBUND/
SVENSKA SIMFÖRBUNDET

MIWEX

HÄLSOPRODUKTER

— SIMSPECIALISTEN —

Generalagent för ROLLO simprodukter

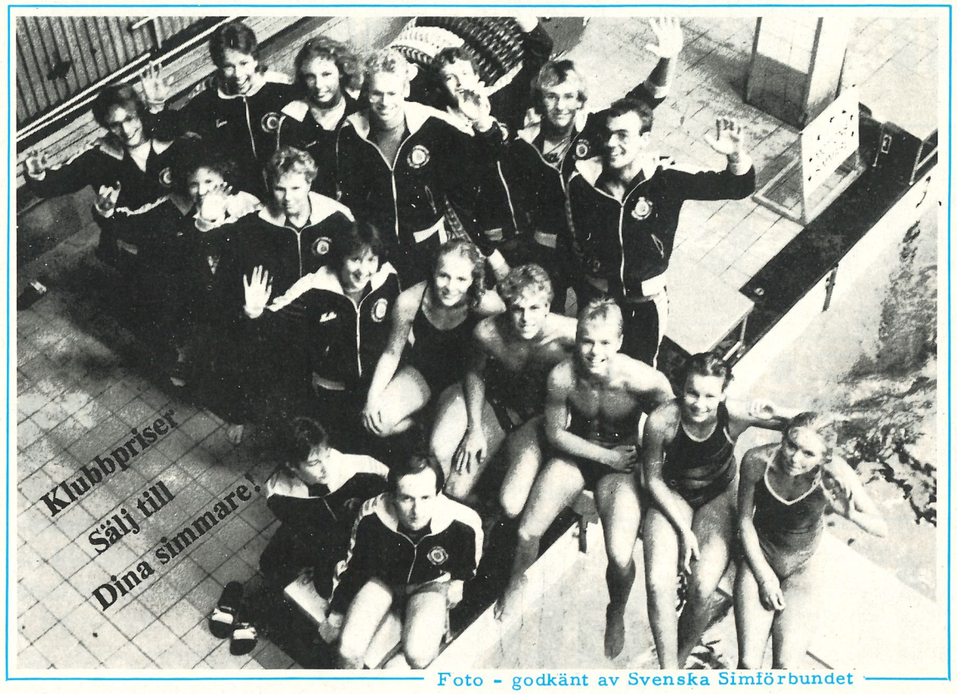


Foto - godkänt av Svenska Simförbundet

Vi klarade omställningen Australien (+30°) — Sverige (—20°)

Tack vare

DIADYNAM!

JÖNKÖPINGS SIMSÄLLSKAPS SM-TRUPP

JSS sätter i fortsättningen alltid in en DIADYNAM-kur i kritiska lägen!
(Skolstarter, tunga träningsperioder, toppningsperioder).
Psst! HV 71:s ishockeylag gör samma sak.

Beställ hos Miwex — innan förkylningarna tar kål på Ditt gäng!

MIWEX HAR NU FÅTT ENSAMFÖRSÄLJNINGSRÄTTEN PÅ HÄLSOPRODUKTERS SORTIMENT (bl.a. DIADYNAM) FÖR SIMKLUBBAR.

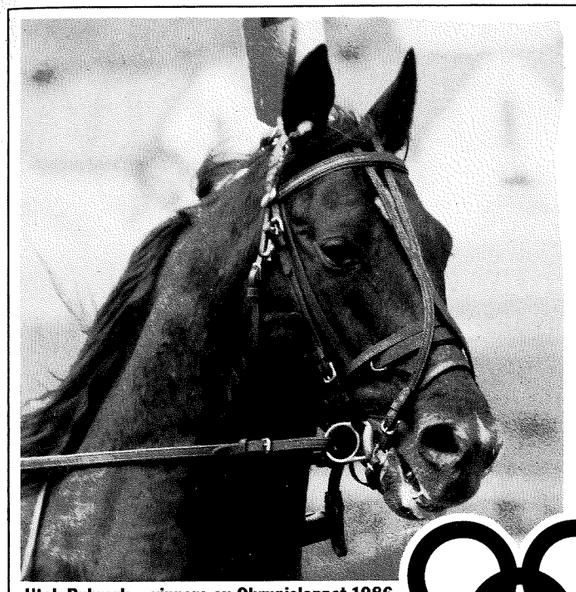
MIWEX FRITID AB - BOX 6063 - 550 06 JÖNKÖPING

Det här handlar om hur din klubb kan göra en insats för Sveriges olympier och samtidigt få förbättrad ekonomi.

Svensk travsport är den största enskilda bidragsgivaren till Sveriges olympier. Av totalt 36 miljoner kronor har travsporten svarat för 28 miljoner.

Dessa 28 miljoner kommer uteslutande från det s k Olympiatravet, en V65-omgång med 6 lopp, där överskottet går till Sveriges Olympiska Kommitté.

I år går Olympiatravet av stapeln på Åby den 11 april, det sjunde sedan introduktionen 1979.



Utah Bulwark – vinnare av Olympialoppet 1986.



Agneta Andersson – kanotisten som tog vårt senaste OS-guld. Vilken svensk tar nästa?

Gör så här:

Din egen klubb har redan fått information om Olympiatravet. Idéen går ut på att ni inom klubben (sektionen) bildar ett andelsbolag, till vilket ni säljer andelar på t ex 50:–/st.

Behåll så 10:–/andel för klubbens (sektionens) räkning, och låt sedan resterande 40:– gå direkt till spel på Olympiatravet.

Hundratals klubbar i landet spelar redan på V65 på det här sättet: Allt från AIK till Brunflo IK. Flera klubbar har tjänat bra på sitt spel, och det finns ju ingen anledning att låta dem vara ensamma om det!

När vår klubb är med, vad händer då?

Fyra förträffliga fördelar: För olympierna, för klubben och för medlemmarna.

1. **Olympiarörelsen får ett fint bidrag till OS-förberedelserna.**
2. **Klubben får genom 10:an ett extra bidrag till klubbkassan.**
3. **Du och dina klubbmedlemmar får chansen att vinna stora pengar på Olympiatravet för egen räkning.**
4. **Genom att skriva din klubbs (sektions) namn på kupongen deltar ni dessutom automatiskt i en extra utlottning av 10 st träningsbidrag á 10.000:–!**

PS. Missa inte detta tillfälle. Ni har ju chansen att vinna stort!
Vill du ha ytterligare information om Olympiatravet går det utmärkt. Ring eller skriv till Olympiatravet, Box 8152, 102 20 Stockholm. Tel: 08-50 68 60.

OLYMPIA TRAVET

ÅBY, 11 april V65

Frihet för ung hy!

finns det en ny typ av face & body lotion
dig som är ung.
LdB Young Skin.
En ny creme med extra fukt. Gjord
ciellt för ung hy, som inte behöver fett
att hålla sig mjuk och fräsch.
Nya LdB Young Skin låter huden andas.
Goodbye, gammaldags vanliga cremer.
kan du känna dig fri.

LdB Young Skin.
Låter huden andas.



LdB Young Skin har mycket låg fetthalt och gör huden mjuk med hjälp av fukttillförande ämnen. Innehåller D-pantenol som dämpar hudirritation. LdB Young Skin är bakteriologiskt kontrollerad och vi använder bara sådana råvaror som är kända för att inte framkalla allergier.



Göran Titus, 18 månader, med favoritkaninen.

Med Göran Titus mot EM

Han är inte förhandsnominerad till EM. Ännu. För ett år sedan var han okänd, inte bara för Simmarvärlden utan också för en stor del av Simmarsverige. Trots tidigare landslagsuppdrag var det först vid Europacupen i Malmö som han blev Titus med TV-tittarna. Hans stora styrka förutom den excellenta tekniken är hans ödmjukhet. Han anser själv att han bara är i början av sin karriär. Den 20-årige örebroaren från Kalix har blivit den svenska pressens nye idol. Göran Titus bjuder gärna på sig själv och tog självklart hand om uppmärksamheten vid Europacupen. Han tog också hand om landslagsplatsen före herrar Werner och Johansson. Den platsen tänker han behålla även om siktet är inställt på mål bortom Europamästerskapen.

I en serie artiklar har vi följt landslagsaktuella simmare på deras väg mot Europamästerskapen i Frankrike i augusti. De som är förhandsnominerade är Anders Holmertz, (Simsport nr 1/87), Anders Peterson, (Nr 2/87), Tommy Werner och Per Johansson. Per Johansson har tvingats tacka nej. I detta nummer berättar vi i stället om en simmare som inte är förhandsnominerad, men som med största sannolikhet kommer att axla Pers mantel vid EM, på samma sätt som han gjorde vid Europacupen i Malmö. Följ Göran Titus väg mot EM.

– Ja även om ett Europamästerskap blir en upplevelse, om jag kommer med, så tycker jag själv att jag fortfarande är så "färsk" att huvudmålet är inställt på VM i Australien 1990. Däremellan kommer ett OS och ännu ett EM men självklart är det så att jag i år satsar mot EM i Frankrike. Som ett delmål.

Göran Titus minns inte själv när han började simma. För 20 år sedan föddes han i Boden, långt upp i Norrland, men bara ett drygt år senare flyttade familjen till Kalix via Göteborg. I Kalix, där han växte upp, började mamma Monika, själv framgångsrik simmare, i den nybyggda simhallen med simträning och Göran fick en simutbildning som han idag har stor nytta av.

Som 3–4–åring tillbringade han många timmar i simhallen och var en av de flitigaste i vattnet. När han var 6 år blev "träningen" mer regelbunden och han fick efter några år vara med på Sum–Sim.

Mamma Monika var mycket noga med att Göran redan från början skulle lära sig rätt teknik. Det är hon som tränat honom ända fram till tiden i Örebro dit han kom julen 1982.

Några framgångar som ungdomssimmare nådde han aldrig. De första åren som juniorsimmare blev heller inte något att skriva hem om. När JSM gick i Södertälje i januari



En intressant bild från tiden i Kalix. Längs till vänster Magnus Titus 14 år, Anna–Karin Eriksson och Göran, båda 9 år. Alla tre tränade för Monika Titus.

1985, Görans sista år som junior, blev han femma på 100 m fritt. Det resultatet tog han som en jätteframgång.

I Linköping och JSM på lång bana, vann han distansen. Belöningen kom i form av en plats i seniorlandslaget och Europacupen i Holland i december 1985. Sedan dess har han tillhört sprintertoppen i Sverige men hamnade utanför VM förra sommaren på grund av några hundradelar.

Vid Europacupen i Malmö i december 1986 slog han ut både Per Johansson och Tommy Werner och fick simma individuellt mot Stephan Caron. Göran Titus blev tvåa och simmade också sistasträckan i lagkappen där Sverige vann med två hundradelar före Sovjet och satte nytt europarekord. Ändå var det nära att han inte simmat alls.

– Det är riktigt. Vi var på läger i Rumänien sommare 1983 när jag blev sjuk. Samtidigt var jag trött på simning och ville lägga av. Jag höll upp med simning i ett drygt halvår. Det fanns så mycket annat som var roligt. Jag spelade i ett band och det var mycket skönt att hålla på med något annat. Särskilt i den åldern, när man är 15–16 år. Ändå var jag nog hela tiden medveten om att jag skulle börja igen. Men uppehållet var mycket nyttigt för det var efteråt som jag hittade min snabbhet.

Det går alltså att lägga av helt, vara borta och ändå komma tillbaka för att bli en av Europas bästa sprinters.

Göran Titus är lättränad och behöver inte lång tid för att komma igång igen. Innan uppehållet var han långdistansare men kom tillbaka som sprinter. Motivationen kom genast. Först genom segern vid JSM i Linköping och sedan genom en delad andraplats på 50 m fritt vid SM i Malmö, januari 1986.

Trots framgångarna den senaste tiden har hans ödmjukhet varit en av de stora tillgångarna.

– Eftersom jag inte haft några framgångar som yngre har jag lärt mig att ta inte bara ett utan flera nederlag. Därför ser jag en framgång som något oerhört positivt. Det är också viktigt att kunna bita ihop. Jag tog inte "missen" vid uttagningarna för VM så allvarligt utan tyckte att de "gamla grabbarna" kan gott få göra jobbet ett år till. De är ju dock ett par år äldre. Jag har framtiden för mig, det vet jag och kommer inte att vara på topp förrän kanske om 3–4 år.

I den korta målsättningen ligger SM i Linköping främst. Han känner att "kort bana" inte räknas, men vill gärna ha ett SM–tecken. Respekten för de mer namnkunniga finns där samtidigt som han tycker det är roligare att vinna när precis alla är med.

Efter SM kommer en period med hård träning på lång bana och tävlingar ute i Europa mot tufft motstånd. Göran Titus måste ha tävlingar och erfarenhet på lång bana. Där är han fortfarande ett "oprövat" kort. Under hela uppväxten har träningen bedrivits på kort bana. Därför ligger han lite efter.

– Just därför är det så viktigt att träna ännu hårdare för det är ju på lång bana som de stora internationella mästerskapen simmas.

Han tycker själv att han är något av en "gröngöling" ännu i de stora internationella sammanhangen. Vid För–EM, Golden Cup, i Strasbourg i januari slogs han i toppen i varje lopp och storheter som Stefan Volery och Dano Halsall från Schweiz undrade stillsamt var Sverige får alla sina sprinters i från.

– Jo men det går inte att se sig själv som "världsbäst" eller "världsvan" för enstaka framgångar. Då ser man inte saker som man kanske borde se för att lära sig, få erfarenheter av. Det är ju bara sedan ett drygt år som jag varit i närheten av toppen. Man skall inte förhäva sig. Därför ser jag det som positivt att jag inte är förhandsnominerad till EM.

En förhandsnominering kan ta udden av vissa grenar och distanser. Det finns simmare som tar andras förhandsnomineringar som ett nederlag direkt. Som att "han är uttagen då har jag inte en chans", men det är ju bara att visa att man själv skall vara med. Det gäller därför att nu jobba så hårt som möjligt. Jag är inte med förrän jag är där.

Fastän han vet vad som gäller är han ingen träningsfantast. Men när han tränar, tränar han bra. Han tillhör de morgontröttas skara och missar därför en del morgonträning. Ändå tycker han att morgonträning är bra.

– Visst är morgonträning bra. Psykiskt ger det en styrka att gå upp på morgonen. Att göra något som inte alla andra gör. Något annorlunda jämfört med det ishockey– och fotbollsspelare gör som kanske bara går ner till träningen en gång på kvällen. Samtidigt lär man sig, genom att gå upp tidigt, att vara bra i försöken för som någon sagt: "Det är där man vinner finalen."

Göran Titus har alltid gått sin egen väg. Han följer inga trender och sneglar inte på hur andra tränar. Han hittar sin egen linje och följer den. Han är inte heller förtjust i jämförelser som att Tommy Werner vinner för att han är smal och att han själv ser likadan ut. Han accepterar inte snacket om att man skall se speciell ut eller träna på ett speciellt sätt för att bli bäst. Han anser att man måste utgå från sig själv och utveckla en teknik som passar just den kropp och det vattenläge man har. Han är därför lite irriterad på det malltänkande som råder i svensk simning.

– Jag tror vi är för rädda att gå egna vägar i simningen.



Göran Titus med tränare Sune Sandberg. Foto: Örebro–Kuriren.

Det är samma sak med toppning. Alla skall ju toppa till stora mästerskap och det kan väl vara nyttigt på sitt sätt men jag gör inte riktigt så. Jag toppar inte så länge. Simning är en individuell sport och alla kan inte träna likadant.

Göran Titus tränar för Sune Sandberg i Örebro. Träningen är upplagd nästan som distansträning. Snabbhetsträningen kommer först i slutet av träningsperioden innan de stora tävlingarna. Detta passar Göran utmärkt för han är mycket lättränad och blir inte så nerkörd som andra blir.

Hans snabbhet i bassängen är naturlig. Tekniken är i dag anpassad till sprintersimning. Göran Titus är till det yttre en liten simmare som "exploderar" på sprinterdistanserna när startskottet går. Han har en stor tillgång i sitt psyke.

– Jag tror själv att jag har ett starkt psyke och det hjälper. Någon organiserad mental träning bedriver vi inte men jag tror på mig själv och det kommer jag långt med. Ändå tycker jag inte att jag är "stöddig" men man måste hela tiden tro på sig själv och på vad man gör men ändå ha båda fötterna ordentligt på jorden.

Vid Europacupen i Malmö ställdes han bredvid VM–tvåan Stephan Caron för att försvara Sveriges färger. Många hade darrat och omedvetet känt sig slagna. Men inte Göran Titus.

– Så avslappnad som jag var före start i Malmö har jag nog aldrig varit tidigare. Jag var på topp psykiskt. Så inställd på att göra ett bra lopp och mycket harmonisk. Min mor lärde mig tidigt att inte personifiera motståndaren utan hela tiden köra sitt eget lopp så bra som möjligt. Med den inställningen går resten sedan på instinkt. Särskilt om den bredvid ligger nära. Jag är själv en vinnartyp som verkligen tycker om att vinna.

Göran Titus är också lite speciell på träning. Han behöver ingen "stark" hand på kanten utan simmar sin väg. Är omgivningen grinig någon dag berör det honom inte utan han fortsätter på den inslagna vägen. Men visst kan han själv ryta till ibland.

Även om han är en utpräglad individualist älskar han att simma lag. Där kommer hans fighterinstinkt verkligen till sin rätt. Samtidigt tycker han om att jobba i grupp, att arbeta för ett gemensamt mål då han får göra något för någon annan. Detta visade han också på den omtalade sistasträckan vid Europacupen och europarekordet.

– Det första jag tänkte, när jag slog sönder fingret vid målgång, var att : "Det var en jäkla tur att det inte var jag som blev tvåa med två hundradelar". För då hade jag inte

forts. nästa sida

Några röster om Göran Titus

Sune Sandberg, tränare i ÖSA:
Göran Titus stora fördel är att han är så målinriktad och framför allt målmedveten. Han tänker fortsätta tills han är färdig efter en egen långsiktig planering. Dessutom har han en mycket bra teknik och vet hela tiden vad som är rätt eller fel i vattnet. Han har inte bara fördelar fysiskt utan minst lika mycket psykiskt. Göran Titus är en tävlingsmänniska och vi fungerar mycket bra ihop.

Men nackdelar finns nog. Han är lite bekväm ibland men detta har också blivit bättre. Kanske har vi tillsammans ställt för höga krav. Så är han ju som många andra morgontrött.

I slutändan är det ändå så att hans riktig stora tillgång är att han är en fighter.

Lars-Eric Paulsson, manager, landslaget.
Göran Titus är en sådan där talangfull "Nisse" som har den sällsynta förmågan att kombinera huvud och hjärta. Det är viktigt för en stor idrottsman att kunna klara den kombinationen. Hans teknik är enorm och han är en fighter som det skall bli intressant att följa på lång bana. En stor amerikansk simtränare fick en gång frågan om hur han upptäcker en stor talang och svarade: "En stor talang har glimten i ögat".

Just den glimten i ögat har Göran Titus och det lovar gott för framtiden.



Återställ balansen!

När du bär tajta jeans, får mens, tvättar dig lite för ofta med tvål, använder antibiotika, blir trött eller nerkyld, finns risk att balansen i underlivet rubbas.
Då blir de nyttiga mjölksyrebakterierna allt färre och lämnar fältet öppet för mindre vänliga mikroorganismer. Nu kan du få känning av besvärande flytningar.

Många läkare rekommenderar youghurt eller filmjölk som bot mot bekymren. Metoden fungerar ofta, men som du förstår är den kladdig och opraktisk. Lactinette är bekvämare och ger bättre verkan. Varje vagitorie innehåller miljontals pigga mjölksyrebakterier, som på naturlig väg återställer balansen. Utan kladd eller söl.
Lactinette vagitorier framställs under farmaceutisk kontroll och säljs i Hälsokosten.

Används vid lätta irritationer i slidan, lätt ökad flytning, måttlig klåda.
Av Socialstyrelsen registrerat naturmedel. Genomgår därför ej för läkemedel föreskriven kontroll.

Lactinette VAGITORIER

BIOLOGA AB
BOX 35, 42700 Billdal

varit mycket värd. Det är små marginaler som gäller mellan ”hjälte” och fiasko så det är bara att tacka och ta emot de gånger hundradelarna är på vår sida. Kanske är det där som min fighterkänsla kommer till sin rätt. När jag får jaga, ligger efter lite grand, då trivs jag bäst.

Men för Göran Titus finns också ett liv utanför simningen. Data har varit ett intresse de senaste åren och idag arbetar han på en datafirma. Där, hos Kontorsutveckling i Örebro, tar man hänsyn till Görans simning och hans arbete har anpassats till träning och tävling. Jobbet är intressant och ger avkoppling från jobbet i bassängen. Göran är självlärd inom data. Studierna på gymnasiet i ekonomi gick kanske inte jättebra men å andra sidan finns inga prispengar att räkna i simning.

Fastän han bor för sig själv betyder föräldrarna mycket för simningen. Utan dem och mammas mat, skulle han inte hinna med att träna varje dag. Ändå hittar han älsklingsrätten utanför hemmet. Han hittar den också över hela världen; McDonalds sortiment.

Musiken tar också en stor del av tiden. Närmast ligger planerna på att spela in den första plattan, men kostnaderna avskräcker. Musiken skriver de själva och det finns bokningar för var och varannan kväll. Görans musikintresse handlar om amerikansk västkustrock och svensk musik.

Göran Titus har bestämda åsikter om vad som är bra och dåligt i svensk simning och det pressuppåd som följde Europacupen hittade en ny kelgris att prata med efteråt.

– Jag tycker att det är för mycket facksnack i svensk simning. Ett facksnack som för utomstående tolkas som ett tigande. Det som sagts om simning tidigare har bara handlat om resultat och simning. Vi måste öppna oss mer och visa människorna bakom. Det gäller både simmare och ledare. Visa att det är människor och inga maskiner som vinner. Berätta mer om den sociala biten. Det är trots allt så att det är den biten som är intressant. Både att skriva och läsa om. Inte hur många meter den och den tränar, hur tekniken är för just den eller den. Jag tror det har varit så mycket ”fikonsnack” att vi inte fått press bara dörför. Det är det jag vill ändra på, tillsammans med andra och det är därför som jag kanske uppfattas som ”lite massmediaglad”. Och visst är det kul med uppmärksamhet.

Göran Titus tycker också att utvecklingen vid sidan av bassängen stagnerat i svensk simning.

– Ja vi måste börja utbilda lite ledare igen. De vi har idag är snart slut. Det är ju samma ansikten överallt på alla nivåer. Vi har duktigt folk, inte bara som tränare, men nytt blod måste in. Det finns för få föräldrar som är intresserade och kan simföreningasarbete. Samma sak gäller även på förbundsnivå. Det måste fyllas på med nytt folk underifrån. Men vi får väl inte nytt folk på alla nivåer förrän simningen blir mer populär. Så var det efter OS 1972 och 1980. Ändå är det fantastiskt att ”kärntruppen” av de ledare som håller på, både på klubb– och landslagsnivå, orkar. De gör ett fantastiskt jobb. Men i slutändan är det så att vi måste simma fort ute på de stora, internationella, mästerskapen. Allt annat är ointressant.

Med den inställning som Göran Titus har till sin omgivning och till sin simning kommer det att simmas fort i framtiden. Inte bara av Göran. Hans entusiasm smittar av sig. Den bästa film han sett är ”Tillbaka till framtiden”. Göran Titus har alla möjligheter att i framtiden föra Sverige tillbaka till simtoppen.

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

VÅR ERBJUDANDE

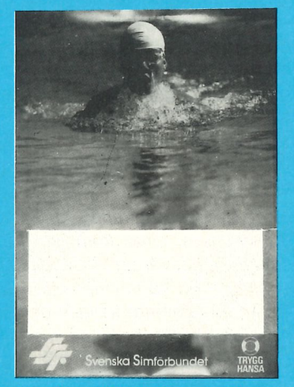
Nu har vi sänkt priserna på flera av våra förlagsartiklar. Passa på.

Beställ nu!



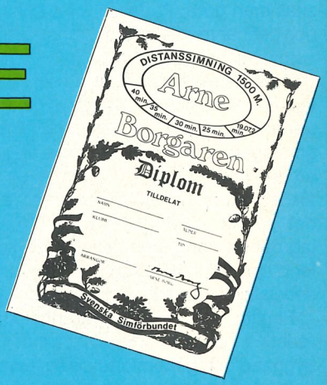
~~30:-~~ 20:- st

16 sidor med tips och idéer på bollspel och bollekar i vattnet.



4 – färgsaffisch 50 cm x 70 cm.

~~5:-~~ 4:- st



Låt dina simmare få Arne Borgs diplom under uppbyggnadsträningen. Simma 1500 meter på tid mot Arne Borg. 4:- st.



~~30:-~~ 15:- st

36 sidor



~~25:-~~ 15:- st

40 sidor

Babysim
En utmärkt bok för alla som håller på med eller tänker börja med babysim.

80 sidor med många färgbilder.



~~75:-~~ 55:- st.



Rörlighets/smidighetsträning. Ett ”måste” för alla tränare. Rikt illustrerad.

24 sidor 30:- st.



~~30:-~~ 20:- st.

En handledning i konsten att arrangera Simningens dag. 60 sidor.



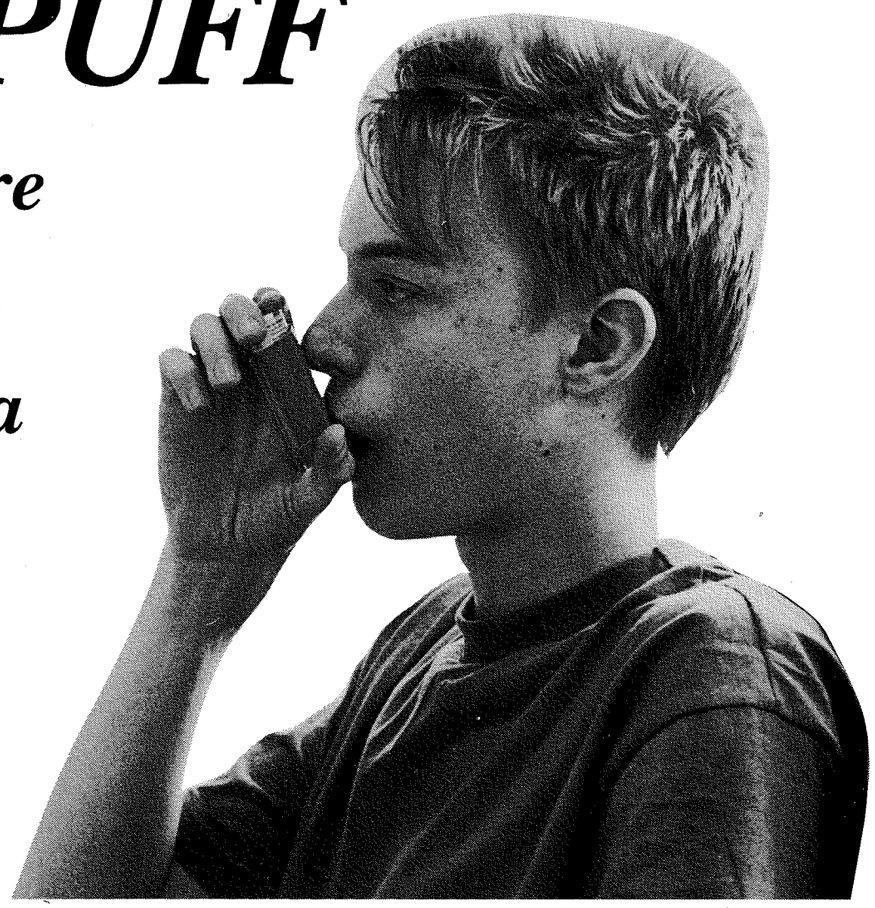
Visa att du gillar simning – för det gör du väl?
Visa det med en bilstreamer – VÅTT IS LIFE 70 cm x 8 cm

~~3:-~~ 2:- st

Beställ från: Svenska Simförbundet
Idrottens Hus
123 87 FARSTA
Tfn: 08 – 713 62 83/284

EN PUFF

för bättre kunskap om astma



Av Birgitta Hansson och Susanne Brokopp

I Sverige och i världen har det funnits och finns fortfarande simmare som lider av astma. Pär Arwidsson, den duktige från Finspång har astmatiska besvär och Tim McKee, han som blev uttouchad av den där berömda tusendelen och Gunnar Larsson, hade också astma. Dessa två grabbar plus många, många fler står som strålande exempel på att man trots ett handikapp kan bli en duktig och framgångsrik idrottsman/kvinna. Naturligtvis finns det undantag från detta, det vill säga fall av astmadrabbade som inte blir så duktiga eller som måste sluta på grund av sin sjukdom. Varför skriva om astma i Simsport? Jo, helt enkelt därför att det inom simsporten finns så många som lider av astma och lika mycket som vi lär om axlar och stretching skall vi lära om astma. På så sätt kan vi öka förståelsen för sjukdomen och dess behandling.

Frågorna hopar sig på kanten bland simmare, tränare och naturligtvis simmarföräldrar: Vad är egentligen astma, vad skall man göra, är det så smart att simma och det här med allergi och ansträngningsastma hur hänger det ihop?

Runt astma vimlar det alltså av frågetecken för de flesta. Många simmare och tränare säger att de vet men deras frågor, agerande och påstående säger mig att så inte är fallet. Frågetecken är till för att rätas ut och för att kunna göra det på ett så bra sätt som möjligt har jag denna gång tagit hjälp av en kollega, leg. sjukgymnast Birgitta Hansson som specialiserat sig på andningsvård.

Birgitta har 15 års erfarenhet på området. I denna erfarenhet ingår uppbyggnad och genomförande av astmaskola, undervisning av andra sjukgymnaster och annan vårdpersonal i ämnet andningsvård och naturligtvis arbete på lungmedicinsk klinik.

Jag ställde frågor och gav exempel på situationer som jag ställts inför och Birgitta gav faktaladdade svar. Så läs och lär och öka din kunskap om astma.

Vad betyder astma?

Birgitta Hansson: Ordet astma betyder andnöd. Denna andnöd kommer i form av attacker av pipande, väsande andning. Mellan dessa korta eller långa perioder av andnöd är man helt besvärsfri.

Susanne Brokopp: Bland de aktiva talas det om att man får astma vid ansträngning. Andra säger att "Jag är allergisk mot än det ena, än det andra". Är det någon skillnad? Kan du reda ut det här?

B.H: Orsaken till andningssvårigheterna är en allergi, en överkänslighet i luftrörens muskulatur och slemhinna. När en allergisk reaktion äger rum i luftrören minskar diametern, dvs luftröret blir trängre och det blir svårare för luften att passera. Därav pipandet och väsandet. Muskulaturen drar ihop sig (=spasm, kramp), slemhinnan svullnar, en del slem bildas. Av dessa tre symptom (spasm, svullnad, slem) är spasmen oftast det som först uppträder och som är dominerande. Åtminstone vid kortvariga attacker.

Eftersom luftrörens diameter minskar och syre inte kommer ner till lungblåsorna i tillräcklig mängd blir syresättningen av blodet dålig och man klarar inte av muskelarbete utan måste försöka slappna av i stället. Den energi man har går åt till andningsmusklernas ökade arbete.

Vad framkallar en allergisk reaktion? Vanligt är att djurepitel, frömjöl, mögel och andra specifika ämnen orsakar astmabesvär. Men det är känt att en förkylning med luftrörsinfektion kan ge symptom. Host–, skratt– och gråtattacker kan reta känsliga luftrör liksom kall och fuktig väderlek.

Eftersom kyla kan orsaka besvär är det lätt att förstå att häftig andning vid ansträngning kan utlösa en attack. Inandningsluften värms, fuktas och renas normalt i näsan, men vid ansträngning är det nödvändigt att andas genom munnen och då avges värme till luften från luftrörens slemhinnor, som alltså avkyls och reagerar.

S.B: På bassängkanter runt om i landet ser simmare sina kompisar som har astmatiska besvär använda sprayer i olika behållare "En sådan där blå med spray i", som en simmare kallade den. Är detta något de måste hålla på med och vad är det för effekt de är ute efter?

B.H: Dessa mediciner har mycket god effekt på luftrörskramp. De verkar luftrörsvidgande, alltså avslappnande på luftrörens muskulatur. Ventoline och Bricanyl är exempel på sådan medicin. Den ges i sprayform och kommer i direkt kontakt med luftrören. Som förstahandsmedicin är spray att föredra framför tabletter därför att den går direkt dit den skall och därför verkar snabbt. En tablett måste ha en mycket starkare koncentration för att ha samma verkan.

S.B: Tycker du de skall spraya före träning/tävling och i så fall hur långt innan. Jag har en känsla av att det går mest på rutin utan eftertanke. Såvitt jag vet sprayar de flesta alldeles innan de skall hoppa i ja det finns till och med de som väntar med att spraya tills de simmat ett tag. Vad rekommenderar du?

B.H: Om en simmare drabbas av astmatiska andningsbesvär vid träning eller tävling rör det sig troligtvis om en ansträngningsutlöst reaktion. Då är det viktigt att man redan före träning/tävling sprayar, minst en halvtimma före eftersom det kan ta så lång tid innan maximal effekt nås.

S.B: Hur många puffar skall man ta?

B.H: Läkare föreskriver vanligtvis 2 spraypuffar 2–4 gånger om dagen men vid behov är det tillåtet att öka dosen. Upp till 10 puffar före ansträngning är helt rimligt. Om besvären står kvar en längre tid skall man givetvis söka läkare.

S.B: Jaha, då vet vi att man får förbättra andning. Vad säger du om att en frisk simmare sprayar sig för att vidga sina luftrör och på så sätt ökar sin förmåga med hjälp av friare luftvägar?

B.H: Man uppnår bara bronkvidgande effekt vid spasm i muskulaturen. Någon positiv effekt på "friska" lungor har inte konstaterats.

S.B: En del sprayer innehåller kortison. Vad är det för speciellt med dessa, jag menar ordineras de i samma syfte som de andra eller finns det andra regler för hur dessa skall tas?

B.H: Kortison (ex. Pulmicort, Becotide) skall alltid tas regelbundet och i de doser som föreskrivits. Kortison verkar ej vid akut försämring utan är enbart förebyggande.

S.B: Så det här med själva förfaringssättet då de sprayar. Det finns säkert lika många sätt som det finns simmare. En del tar sin spray snabbt som blixten, puff och flås och sedan är det klart. För andra är det en hel procedur av skakning, koncentration, puff och hålla andan. Vad finns det för "regler"? Vilket sätt är bäst?

B.H: För att medicinen skall ha verkan är det viktigt att man lärt sig en riktig sprayteknik. En långsam inandning av medicinpartiklarna är nödvändig. Kan man sedan hålla andan ett par sekunder eller längre underlättar man för partiklarna att fastna på luftrörens slemhinna.

Gör man däremot en häftig inandning fastnar partiklarna i stället i svalget och det som når luftrören är luft utan medicin.

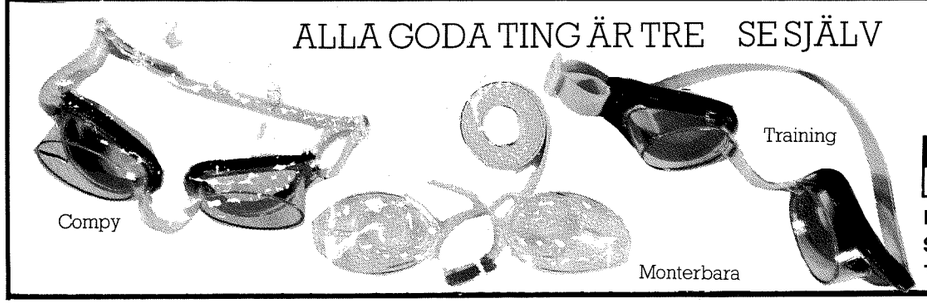
forts. näst nästa sida

FREKER SPORT 260 42 Mölle 042-476 70

SOLAR®

SWIM & SPORTSWEAR

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

puff—

På senare tid har man konstruerat en ”spacer” till spraybehållaren. Den behöver bara användas om man inte klarar av tekniken utan.

S.B: Den som har andningsbesvär visar ofta upp en ”hög” och hastig andning. Det ser ut som om de andades med axlarna och de kippar in luften. Vad rekommenderar du i ett sådant läge eller snarare, har du ett eller annat tricks att lära ut så att den aktive själv kan arbeta med sin andning?

B.H: Att andas ”rätt” är viktigt liksom att lära sig att kunna slappna av i samband med attacker av andningsbesvär. Man skall pröva sig fram till viken ställning (stående eller sittande) som passar bäst att slappna av i. Där försöker man så att andas in genom näsan och ut genom munnen. Det är viktigt att man lär sig att vara helt koncentrerad på andning och avslappning.

Birgitta fortsätter: Man grips lätt av ångest när det är svårt att ”få luft”. Ångesten ger muskelanspänningar som i sin tur påverkar andningen negativt. Det kan då vara till stor hjälp att ha en kompis eller en tränare som man informerat om att man kan få andningsbesvär och som också känner till hur spray och avslappning fungerar. Varför inte lära upp någon?

Ja varför inte? Berätta om din astma och instruera dina kompisar och din tränare. Tag med den här artikeln och gå igenom den tillsammans. Komplettera gärna med att läsa broschyrer som du kan få hos din doktor eller på din lungklinik. Broschyrerna finns också på de flesta sjukgymnastikavdelningar.

De firmor som säljer de olika sprayerna ger ut broschyrerna och dessa innehåller mycket fakta och massor av råd och tips. De är kostnadsfria så ring och beställ eller gå upp på sjukhuset och be att få.

Har du fler frågetecken om detta ämne eller kan du inte få tag i någon broschyr så skriv till Simsport så vidarebefordras din fråga till Birgitta och mig. Vi skall försöka hjälpa med svar och se till att du får de skrifter du behöver.

Jag säger tack för hjälpen till Birgitta och till er för denna gång. Nästa ämne blir uppvärmning före träning och tävling. Vi hörs!



Sundsvalls Simsällskap

söker
TRÄNARE

Ansökningar sändes till:
Sundsvalls SS, Fabriksgatan 11
852 34 Sundsvall.
Önskas ytterligare information ring:
Vaage Edlund, 060–557 660 (kvällstid)

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. Fruktshalt upp till 55 % Välj mellan tio sorter.

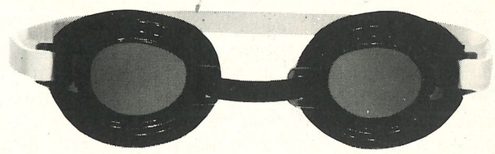
STIFTELSEN
biodynamiska produkter
BOX 42 · 153 00 JÄRNA · TEL 0755-708 30

Finns i välsorterade hälsokostbutiker

MIWEX
– SIMSPECIALISTEN –
Generalagent för ROLLO simprodukter

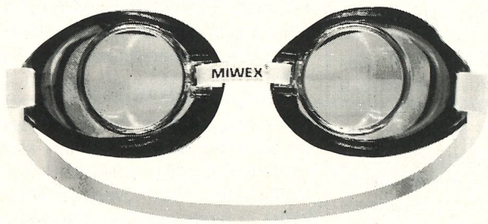
FULLSORTIMENT
FÖR ALL SIMSPORT
DIN TOTALLEVERANTÖR
FÖR BAD OCH SIMVERKSAMHET

PRISCHOCK

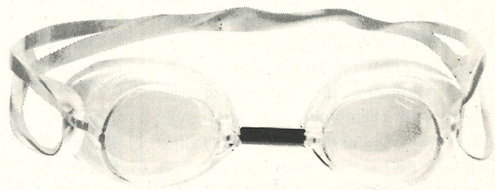


Simglasögon klassisk modell

NYHETER



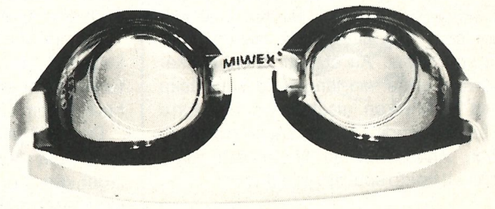
Simglasögon
Anti–fog



Tävlingsglasögon
Monterbara



Siliconsimglasögon
Anti–fog
för ömtålig hud



Optiska simglasögon
från –2,0 till –6,0
i halvsteg

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

Ät rätt rätt rätt II

I förra numret av Simsport berättade Susanne Brokopp om vikten av att äta rätt. Vi förklarade ordet nutrition, näring, som innebär den verksamhet genom vilken vissa ämnen (företrädesvis organiska) tillförs en organism för att vidmakthålla och främja dess livsduglighet. I detta nummer fortsätter vi att berätta om vikten av att inte bara äta rätt kost utan också vikten av äta denna rätt på rätt sätt. Så ät rätt rätt rätt.

Undersökningar visar att prestationsförmågan höjs om idrottsmän och kvinnor äter rätt. Marathonlöpare har förbättrat sina tiden med upp till 28 minuter. Inteligensen höjs för de som fått riktig kost. Näringsforskare i Sovjetunionen och Östtyskland har länge hjälpt till att förbättra resultaten för sina landslag. Läran om Nutrition handlar inte bara om vad du äter utan lika mycket om när och hur.

Att äta ren mat är en grundförutsättning. Ren mat är de födoämnen som inte har några tillsatser. Sådant som färgämnen, sötningsmedel, konserveringstillsatser och annat. Forskare har upptäckt att många färgämnen i läsk, godis, ketchup, apelsiner och annat innehåller cancerogena ämnen.

Behandlat kött innehåller ofta extra nitriter och nitrater för att göra färgen på köttet mer tilltalande för ögat. När dessa ämnen blandas med magsyran i magsäcken kan de framkalla nya ämnen som är direkt onyttiga. Tillsatserna bidrar till att det vi sätter i oss bevaras onödigt länge och att kroppens eget system inte får arbeta fullt ut.

De flesta människor äter mer salt än vad som behövs för att må bra. I USA äter amerikanen i genomsnitt tjugo gånger mer salt än nödvändigt. Socker är också något som ofta tillsätts de råvaror som skall bearbetas. Att äta ett hekto socker varje dag under en längre tid kan räcka för att människan utsätter sig för större risk än nödvändigt när det gäller hjärtsjukdomar. Ändå äter de flesta människor mer än ett hekto socker varje dag.

Dessa olika tillsatser hos råvarorna kan förhindra signalsystemet hos kroppens nerver och orsaka farotillstånd som var för sig är tillräckliga skäl för varje idrottsman att bara äta ren, obehandlad mat.

En skiva bröd

De flesta av veckans dagar äter vi "tillverkad" mat. Att äta färsk mat i stället för frusen eller konserverad mat är bättre. Jämför vi vitamininnehållet i färsk mat med frusen eller konserverad mat så förstår vi fördelen av färsk mat.

Mer än hälften av B – vitamininnehållet förstörs i frysprocessen hos frusen mat. Mer än 75 procent av vitaminerna B5 och B6 har försvunnit hos konserverade bönor och päron. Förvaras konservburkarna längre tid förstörs ytterligare 25 procent av vitamininnehållet.

Hel, ren, naturlig mat från naturen innehåller allt nödvändigt av de vitaminer och mineraler som kroppen behöver. En vanlig brödskiva är ett bra exempel.

För att tillverka det mjöl som brödet bakats av har brödet blivit av med det mesta av sitt naturliga innehåll. Vanligt vitt bröd är så rånat på livsnödvändiga mineraler att den lilla insekten viveln, som normalt älskar vetediet, dör om den enbart hänvisas till dagens, vanliga, vita bröd.

Därför berikas ofta det bröd vi äter och får på så sätt tillbaka en del av sina mineraler som niacin, calcium, thiamine, riboflavin och järn men ändå inte tillräckligt för att nå ursprunget. En vanlig lärobok i biokemi säger att ämnesomsättningen i bröd kräver niacin, fosfor, thiamine, pyridoxine, riboflavine, pantothenic syra och magnesium.

Bara fullkornsbröd innehåller allt detta för en frisk kropp.

Sur av kött

Många människor är vitala långt upp i åren och lever i mer än hundra år. Folkslag som Mayaindianer, Indier och gamla kulturfolk runt Kaspiska havet äter fortfarande samma diet av ren, färsk och hel mat som deras förfäder.

Deras föda innehåller lite proteiner men mer hela kolhydrater. De äter nästan inget kött. Tre dagar före ett stort mästerskap äter aktiva idrottsmän i Sovjet och Östtyskland inget kött. Detta för att kött är mer svårsmält än vegetarisk mat. Den vegetariska födan smälter magen på två till tre timmar jämfört med de tre till fyra timmar som magen behöver för att helt smälta en köttbit.

Forskningar vid Yaleuniversitetet i USA gjorde för några år sedan en undersökning om uthållighet hos idrottsmän av OS – klass som fick en diet med proteinrikt kött jämfört med icke – idrottsmän som fick en proteinfattig, vegetarisk diet. Resultatet blev överraskande då forskarna upptäckte att icke – idrottarna hade bättre uthållighet. OS – idrottarna fick då en vegetarisk diet med 50 gram protein om dagen. Deras resultat förbättrades omgående med 50 procent.

Större delen av allt kött, inklusive höns och fisk, föds upp med tillsatser för att växa så snabbt och billigt som möjligt. Det senaste årets debatt i Sverige om innehållet i vår mat har bara bekräftat ovanstående.

Kött och överskott av mjölkprodukter bygger upp en hel del urinsyra som stannar i lederna. Urinsyran ger problem och kan också skada organ som njure och lever. Hela kroppen blir surare och kanske också humöret. Nedbrytningsprocessen startar direkt så snart ett djur har slaktats eller dödats. För att denna nedbrytning skall gå så långsamt som möjligt tillförs tillsatser till djurkroppen. Färgämnen som tillförs för att göra köttet mer aptitiligt och andra tillsatser har visat sig vara skadliga för människokroppen.

Forskare har funnit att en för stor diet av proteinrikt kött tar bort vitaminerna B3 och B6. Vidare försvinner kalcium och magnesium. Kroppen kommer lätt i obalans när dessa mineraler försvinner.

Lagom är bäst

Kolesterol, blodets fetthalt, minskar om du äter mer hela kolhydrater som brunt ris och små ärtor i stället för kött. Riktiga köttälskare måste övertyga sig om att köttet är färskt och äkta. De måste också försöka att äta mindre.

En ren vegetarisk diet ökar välbefinnandet. Sådan diet kan bestå av fullkorn, ris, vete, hirs, frukt, nötter, grönsaker och extra mycket ärtor och bönor. Lite honung, ost och yoghurt skadar inte. En sådan diet innehåller mer som är nyttigt för kroppen och själen jämfört med en köttdiet som producerar mer avfallsprodukter och fett.

En viktig faktor i att äta rätt är att äta lagom mycket. Magen skall fyllas till hälften med fast föda och en fjärdedel med vätska, helst rent vatten. Om resten av magens utrymme får vara tomt blir matsmältningen så bra som möjligt.

Dagens forskare i näringslära bekräftar denna regel som har fungerat utmärkt i århundraden bland många folk. Det är svårt att äta mindre om inte ämnesomsättningen är tillfredsställande. Kroppen kommer i början att kräva mer bara för att försöka och kroppen kommer då också att få vad den vill ha.

Mer behövs

Idag behövs ändå ett extra tillskott av vitaminer och mineraler till kroppen för att få en nödvändig dos. De flesta idrottsmän använder också idag extra tillskott. En undersökning i USA visade att maratonlöpare förbättrade sina resultat med mer än elva minuter, hade färre skador och infektioner när de fick tillskott av vitaminer och mineraler, jämfört med den grupp som fick vara utan detta extra tillskott. Självklart sker denna forskning på ett kontrollerat sätt och det tillskott som krävs är givetvis testat och godkänt.

Genom att bara äta rätt och skaffa ett extra tillskott av vitaminer och mineraler ökar välbefinnandet och kroppen klarar också träning och tävling bättre. När kostvanorna skall läggas om måste detta ske under en längre tidsperiod. Vänta inte resultat förrän minst tre månader efter det att du startat. Kroppens celler behöver ett år för att helt ställa om sig men då blir resultatet förvånande.

Lagom är bäst

Den som äter rätt äter också mindre. En av huvudorsakerna till för tidigt åldrande och sjukdom är att äta för mycket. Att äta mer än vad kroppen behöver ger ett överkott som fungerar som ett gift i kroppens olika system.

Matsmältningsapparaten överansträngs och detta gäller också tarmarna. Onödigt mycket energi går åt för att smälta maten. Energin används bättre till att stå emot sjukdomar och till att stärka muskulaturen. Fyll därför bara magen halvvägs.

Även hjärnan påverkas av för mycket mat. Kroppen blir dåsig, tankeverksamheten avtar och okoncentrationen ökar. Flera toppidrottsmän intygar att när de lockats att äta för mycket av favoriträtten blev de så slöa i tänkandet att kroppen inte längre gjorde det de tänkt.

Men att äta för lite, alltså mindre än vad kroppen behöver av vitaminer och mineraler, påverkar också resultaten negativt. Även här är lagom bäst. När du bestämt dig för att äta mindre så minska i etapper. Kaloriintaget minskas med en tredjedel och rätt extratillskott måste användas.

Den som aspirerar på toppresultat får ytterligare några pekpinnar. En toppsimmare behöver vatten inte bara för att simma i. Vattnet förser kroppen med extra volym så att blodet bättre kan förse musklerna med extra syre. Drick därför ett tredjedels glas vatten varje halvtimma under träninge så orkar kroppen mer.

Ät i tid

Genom att äta två eller tre timmar före maxprestationen vid tävling och träning används blodet till matsmältningen när det behövs där. På så sätt sparas energi till tävlingen. Det är heller ingen tillfällighet att banketter och andra fester hålls efter tävlingarna. Då äter de aktiva mycket och mycket onödigt. Dessa gifter stannar i kroppen i flera dagar. Att under en sådan period förvänta sig toppresultat är meningslöst.

Att alkohol och tobak inte hör ihop med idrott är en självklarhet. Även om du inte röker själv så räcker det att någon i din närhet röker för att det skall vara skadligt.

Om du röker eller använder alkohol så minska genast konsumtionen. Både för hälsans och resultatens skull. Detta gäller också snusning. Inte heller snusare uppnår toppresultat. Med rätt kosthållning minskar också beroendet av tobak och andra gifter samtidigt som kroppen får de vitaminer och mineraler som behövs.

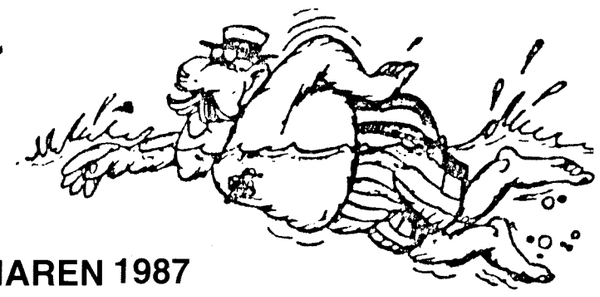
Grönt är skönt

Det är ingen tillfällighet att vegetarianer har bättre uthållighet. Världens starkaste djur är vegetarianer. Men alla människor klarar inte en omställning till enbart "grönt". En övergång måste ske långsamt och under en längre period. Kroppen kan behöva vänja sig i flera år. Det finns många olika sätt att med hjälp av kokböcker, hälsokost och ren vilja nå ett större välbefinnande samtidigt som prestationsförmågan ökar.

Det är inte svårt idag för någon som vill äta rätt att göra det. Prova själv under tre månader. Du mår inte sämre av det. Du mår bättre och når bättre resultat. Både i och utanför bassängen.

SIMLÄGER

Fritid Ljungby



SOMMAREN 1987

LJUNGBY KOMMUN STÄLLER TVÅ STYCKEN
TEMPERERADE 50M BASSÄNGER OCH EN STYCK 25M
INOMHUS BASSÄNG TILL ERT FÖRFOGANDE

LJUNGBY
- Bassäng ute och inne
- Camping i anslutning till badet
- Stugor två eller fyra bäddar
- Massförläggning i anslutning till badet
- Måltider på campingens servering

Fritiden i Ljungby/Lagan
Långgolf, bangolf, tennis, elljusspår, fotbollsplaner, sporthall, moped– cykel– och kanotuthyrning m.m.

LAGAN (10 km norr om Ljungby)
- Camping inom området med tillgång till kök
- Massförläggning i närheten av badet
- Måltider i Lagan (500 m från badet)

Intresserad
Ring eller skriv till
Fritid Ljungby,
Sunnerbohallen
341 00 Ljungby
telefon 0372/89295
eller 89225

SIMBORGERI 1987

Här är årets Simborgerikampanj. Affischer, stora och små, PM med bruksanvisning och en förlagskatalog är de ingredienser med vilka vi alla kan tillaga en utsökt märkesförsäljning. Krydda gärna med lite egna idéer. Den härliga eftersmaken infinner sig i slutet av året när vi gemensamt ser hur trenden från tidigare år vänt och märkesförsäljningen ökat. Lycka till.

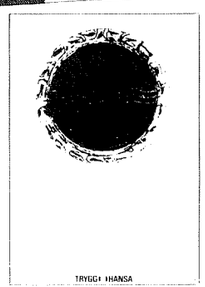












Nordiska UngdomsSimSpelen
Örebro, 1987.03.14–15, 25 m

Flickor A (1973)

50 m fritt
1. 28.01 A Åhlund, Västerås SS
2. 28.40 E Broberg, Kanaans SS
3. 29.10 M Johansson, Kumla SS
4. 29.12 S Sjöholm, Eksjö SLS
5. 29.20 A Bolin, Kalmar SS
6. 29.32 M Hallberg, Hallsbergs SK
7. 29.33 A Sundström, Västerås SS
8. 29.40 M Robach, ÖSA

100 m fritt
1. 1.00.57 A Åhlund, Västerås SS
2. 1.01.41 A Bohlin, Kalmar SS
3. 1.01.68 E Broberg, Kanaans SS
4. 1.01.94 C Holm, Jönköpings SS
5. 1.01.99 A Sundström, Västerås
6. 1.02.53 S Sjöholm, Eksjö SLS
7. 1.03.05 M Johansson, Kumla SS
8. 1.03.50 O Olander, ÖSA

200 m fritt
1. 2.13.04 A Åhlund, Västerås SS
2. 2.13.30 A Sundström, Västerås SS
3. 2.13.65 E Broberg, Kanaans SS
4. 2.15.08 C Holm, Jönköpings SS
5. 2.16.05 P Arinder, Burlöv SK
6. 2.16.49 E Ståhl, SK Korrugal
7. 2.16.61 T Jonsson, Katrineholms SS
8. 2.17.39 M Johansson, Kumla SS

400 m fritt
1. 4.41.40 C Holm, Jönköpings SS
2. 4.43.12 E Ståhl, SK Korrugal
3. 4.45.79 T Jonsson, Katrineholms SS
4. 4.47.67 P Arinder, Burlövs SK
5. 4.47.85 M Johansson, Kumla SS
6. 4.49.15 M Robach, ÖSA
7. 4.49.70 K Levin,, Tunafors SK
8. 4.51.46 S Sjöholm, Eksjö SLS

800 m fritt
1. 9.38.76 C Holm, Jönköpings SS
2. 9.41.68 T Jonsson, Katrineholms SS
3. 9.42.64 M Johansson, Kumla SS
4. 9.47.40 P Arinder, Burlövs SK
5. 9.52.38 L Nilsson, Ystads SS
6 10.01.43 K Levin, Tunafors SK
7 10.03.11 A Gidlöf, LASS
8 10.07.55 J Påhlstorp, Sjöbo SS

100 m rygg
1. 1.11.12 A Sundström, Västerås SS
2. 1.13.35 E Broberg, Kanaans SS
3. 1.14.45 Å Möller, Iggesunds SS
4. 1.14.67 J Påhlstorp, Sjöbo SS
5. 1.15.97 M Hallberg, Hallsbergs SK
6. 1.17.50 C Karlsson, Strängnäs SS
7. 1.18.17 E Olander, ÖSA
8. 1.18.24 L Melander, ÖSA

200 m rygg
1. 2.32.27 A Sundström, Västerås SS
2. 2.36.16 J Påhlstorp, Sjöbo SS
3. 2.39.56 Å Möller, Iggesunds SS
4. 2.42.97 M Johansson, Kumla SS
5. 2.44.27 C Karlsson, Strängnäs SS
6. 2.44.32 M Hallberg, Hallsbergs SK
7. 2.46.98 L Kettil, Askim–Frölunda SK
8. 2.47.17 L Nilsson, Ystads SS

100 m bröst
1. 1.16.86 A Bohlin, Kalmar SS
2. 1.19.23 M Robach, ÖSA
3. 1.20.57 S Lönnqvist, Ystads SS
4. 1.20.97 A Bergsmedh, Södertälje SS
5. 1.22.59 P Ingulfsson, SKK
6. 1.23.49 L Fransson, Strängnäs SS
7. 1.23.68 S Persson, Ystads SS
8. 1.24.38 S Svensson, Västerviks SS

200 m bröst
1. 2.43.67 A Bolin, Kalmar SS
2. 2.48.72 S Lönnquist, Ystad SS
3. 2.52.38 M Robach, ÖSA
4. 2.55.11 A Bergsmedh, Södertälje SS
5. 2.55.36 P Ingulfsson, SKK
6. 2.56.60 S Persson, Ystads SS
7. 3.00.69 L Fransson, Strängnäs SS
8. 3.01.39 S Svensson, Västerviks SS

100 m fjäril
1. 1.08.55 A Bohlin, Kalmar SS
2. 1.09.83 A Sundström, Västerås SS
3. 1.10.47 E Broberg, Kanaans SS
4. 1.11.42 E Ståhl, SK Korrugal
5. 1.11.89 C Haglund, ÖSA
6. 1.12.57 O Olander, ÖSA
7. 1.12.84 A Åhlund, Västerås SS
8. 1.14.32 A Gidlöf, LASS

200 m fjäril
1. 2.35.89 E Ståhl, SK Korrugal
2. 2.39.73 A Gidlöf, LASS
3. 2.39.82 L Melander, ÖSA
4. 2.43.00 P Arinder, Burlöv SK
5. 2.43.50 C Haglund, ÖSA
6. 2.49.65 H Olsson, Askim–Frölunda SK
7. 2.51.74 T Sandberg, Oxelösunds SS
8. 3.02.17 A Eriksson, Oxelösunds SS

200 m medley
1. 2.31.24 A Bohlin, Kalmar SS
2. 2.33.03 A Sundström, Västerås SS
3. 2.33.70 E Broberg, Kanaans SS
4. 2.35.20 E Ståhl, SK Korrugal
5. 2.37.37 M Robach, ÖSA
6. 2.38.62 M Johansson, Kumla SS
7. 2.38.99 C Holm, Jönköpings SS
8. 2.40.89 A Gidlöf, LASS

400 m medley
1. 5.21.48 A Bolin, Kalmar SS
2. 5.29 84 E Ståhl, SK Korrugal
3. 5.34.56 P Arinder, Burlövs SK
4. 5.35.20 L Melander, ÖSA
5. 5.37.23 C Karlsson, Strängnäs SS
6. 5.39.59 C Holm, Jönköpings SS
7. 5.39.69 A Gidlöf, LASS
8. 5.41.82 S Lönnqvist, Ystads SS

Flickor B (1974)

50 m fritt
1. 28.67 V Svensson, Ystads SS
2. 28.79 U Jardfelt, Turebergs IF
3. 29:56 A Remaeus, Turebergs IF
4. 29.72 K Ridderstolpe, Kanaans SS
5. 29.86 J Sunesson, Jönköpings SS
6. 30.07 R Ståhl, SK Korrugal
7. 30.18 C Holm, Jönköpings SS
8. 30.27 P Andersson, Flens SS

100 m fritt
1. 1.02.09 V Svensson, Ystads SS
2. 1.03.41 A Remaeus, Turebergs IF
3. 1.03.78 U Jardfelt, Turebergs IF
4. 1.04.97 K Ridderstolpe, Kanaans SS
5. 1.05.16 J Sunesson, Jönköpings SS
6. 1.05.34 A–S Jönsson, Tunafors SK
7. 1.05.56 M Steen, Väsby SS
8. 1.05.78 P Andersson, Flens SS

400 m fritt
1. 4.29.25 V Svensson, Ystad SS
2. 4.41.92 A–S Jönsson, Tunafors SK
3. 4.46.84 A Remaeus, Turebergs IF
4. 4.50.37 U Jardfelt, Turebergs IF
5. 4.53.14 P Andersson, Flens SS
6. 4.53.97 P Cullin, Sjöbo SS
7. 4.56.26 C Holm, Jönköpings SS
8. 4.58.09 F Tsironas, Tunafors SK

100 m rygg
1. 1.09.57 V Svensson, Ystads SS
2. 1.09.66 U Jardfelt, Turebergs IF
3. 1.15.80 P Andersson, Flens SS
4. 1.16.30 A Remaeus, Turebergs IF
5. 1.16.61 A Nilsson, Södertälje SS
6. 1.16.78 F Tsironas, Tunafors SK
7. 1.17.62 K Jonasson, Ölands SK
8. 1.17.97 P Cullin, Sjöbo SS

100 m bröst
1. 1.18.84 V Svensson, Ystads SS
2. 1.19.77 A Remaeus, Turebergs IF
3. 1.21.46 U Jardfelt, Turebergs IF
4. 1.22.30 K Ridderstolpe, Kanaans SS
5. 1.22.86 A Lundin, Södertälje SS
6. 1.24.93 A Nilsson, Södertälje SS
7. 1.25.14 A Eriksson SK 70 Sandared
8. 1.25.27 L Koskinen, Åbo SK

100 m fjäril
1. 1.08.05 V Svensson, Ystads SS
2. 1.12.12 A–S Jönsson, Tunafors SK
3. 1.13.05 K Jonasson, Ölands SK
4. 1.14.03 U Jardfelt, Turebergs IF
5. 1.14.39 M Stefanovic, Kanaans SS
6. 1.15.01 A Remaeus, Turebergs IF
7. 1.15.15 P Cullin, Sjöbo SS
8. 1.15.66 F Tsironas, Tunafors SK

200 m medley
1. 2.28.76 V Svensson, Ystads SS
2. 2.32.03 U Jardfelt, Turebergs IF
3. 2.35.43 A Remaeus, Turebergs IF
4. 2.38.87 A–S Jönsson, Tunafors SK
5. 2.41.30 K Ridderstolpe, Kanaans SS
6. 2.41.84 M Stefanovic, Kanaans SS
7. 2.42.09 F Tsironas, Tunafors SK
8. 2.42.18 P Cullin, Sjöbo SS

400 m medley
1. 5.15.31 V Svensson, Ystads SS
2. 5.21.42 U Jardfelt, Turebergs IF
3. 5.31.46 A–S Jönsson, Tunafors SK
4. 5.36.71 A Remaeus, Turebergs IF
5. 5.42.97 P Cullin, Sjöbo SS
6. 5.48.69 C Holm, Jönköpings SS
7. 5.53.34 A Nilsson, Södertälje SS
8. 6.96.47 A Svensson, Turebergs IF

Flickor C (1975)

50 m fritt
1. 29.83 M Skaresson, Väsby SS
2. 30.17 A Gustavsson, SK Elfsborg
3. 31.17 T Berglund, Iggesunds SS
4. 31.47 M Andersson, Sjöbo SS
5. 31.50 E Pettersson, Säffle SS
6. 31.52 J Larsson, Åmåls SS
7. 31.63 P Nyqvist, Burlövs SK
8. 32.21 S Flink, Katrineholms SS

100 m fritt
1. 1.05.20 M Skaresson, Väsby SS
2. 1.07.81 E Pettersson, Säffle SS
3. 1.08.35 J Larsson, Åmåls SS
4. 1.09.75 M Andersson, Sjöbo SS
5. 1.10.74 A Gustavsson, SK Elfsborg
6. 1.11.34 C Hansson, Ystads SS
7. 1.12.02 S Flink, Katrineholms SS
8. 1.13.10 Å Lindhe, Sjöbo SS

400 m fritt
1. 5.08.39 M Skaresson, Väsby SS
2. 5.12.77 A Larsson, Burlövs SK
3. 5.16.69 J Kristoffersson, Burlöv SK
4. 5.17.61 P Nyqvist, Burlöv SK
5. 5.17.75 E Pettersson, Säffle SS
6. 5.17.80 T Berglund, Iggesunds SS
7. 5.24.70 S Flink, Katrineholms SS
8. 5.25.48 A Gustavsson, SK Elfsborg

100 m rygg
1. 1.17.72 A Gustavsson, SK Elfsborg
2. 1.18.23 P Andersson, Turebergs IF
3. 1.20.70 M Skaresson, Väsby SS
4. 1.22.39 E Pettersson, Säffle SS
5. 1.23.36 L Larsson, LASS
6. 1.23.50 P Klarin, Ystads SS
7. 1.24.51 J Larsson, Åmåls Ss
8. 1.26.79 C Möller, Turebergs IF

100 m bröst
1. 1.20.20 J Kristoffersson, Burlöv SK
2. 1.27.81 A Larsson, Burlöv SK
3. 1.29.00 J Larsson, Åmåls SS
4. 1.29.67 M Skaresson, Väsby SS
5. 1.30.53 E Pettersson, Säffle SS
6. 1.30.75 A Gustafson, SK Elfsborg
7. 1.31.13 P Andersson, Turebergs IF
8. 1.32.41 C Hansson, Ystads SS

100 m fjäril
1. 1.16.27 J Larsson, Åmåls SS
2. 1.18.80 M Skaresson, Väsby SS
3. 1.22.40 C Hansson, Ystads SS
4. 1.22.93 A Larsson, Burlövs SK
5. 1.24.10 P Klarin, Ystads SS
6. 1.26.67 T Berglund, Iggesunds SS
7. 1.27.60 A Gustafson, Elfsborgs SS
8. 1.29.24 Å Lindhe, Sjöbo SS

100 m medley
1. 1.16.62 J Kristoffersson, Burlövs SK
2. 1.16.73 M Skaresson, Väsby SS
3. 1.18.20 J Larsson, Åmåls Ss
4. 1.18.63 A Gustafson, SK Elfsborg
5. 1.20.00 T Berglund, Iggesunds SS
6. 1.20.95 E Pettersson, Säffle Ss
7. 1.21.56 P Nyqvist, Burlöv SK
8. 1.22.42 L Larsson, LASS

200 m medley
1. 2.44.60 J Larsson, Åmåls SS
2. 2.45.95 J Kristoffersson, Burlöv SK
3. 2.45.97 M Skaresson, Väsby SS
4. 2.50.47 E Pettersson, Säffle SS
5. 2.51.54 A Larsson, Burlöv SK
6. 2.55.11 P Nyqvist, Burlöv SK
7. 2.55.53 P Andersson, Turebergs IF
8. 2.55.63 C Hansson, Ystads SS

Pojkar A (1972)

50 m fritt
1. 25.03 D Larsson, ÖSA
2. 25.80 M Ingves, Säffle SS
3. 26.00 H Olsson, Ystads SS
4. 26.03 A Helgren, Strängnäs SS
5. 26.28 J Larsson, Sjöbo SS
6. 26.35 A Forvass, LASS
7. 26.84 P Robertsson, Södertälje SS
8. 26.90 P–O Karlsson, Ystads SS

100 m fritt
1. 55.94 D Larsson, ÖSA
2. 56.40 M Ingves, Säffle Ss
3. 56.84 H Olsson, Ystads SS
4. 56.87 F Tivell, ÖSA
5. 57.26 M Björklund, ÖSA
6. 57.41 A Hellgren, Strängnäs SS
7. 58.25 J Larsson, Sjöbo SS
8. 58.51 P Robertsson, Södertälje SS

200 m fritt
1. 2.01.52 B–O Eriksson, Kalix SS
2. 2.01.81 H Olsson, Ystads Ss
3. 2.02.63 F Tivell, ÖSA
4. 2.04.60 T Adolfsson, Jönköpings SS
5. 2.04.88 A Forvass, LASS
6. 2.05.02 M Ingves, Säffle SS
7. 2.05.50 A Hellgren, Strängnäs SS
8. 2.07.10 P Robertsson, Södertälje SS

400 m fritt
1. 4.14.90 F Tirell, ÖSA
2. 4.15.14 B–O Eriksson, Kalix SS
3. 4.19.44 T Adolfsson, Jönköpings SS
4. 4.22.59 A Forvass, LASS
5. 4.24.64 H Olsson, Ystads SS
6. 4.30.01 M Haag, Norrköpings KK
7. 4.30.51 P–O Karlsson, Ystads SS
8. 4.30.71 H Arvidsson, LASS

1500 m fritt
1. 16.59.52 B–O Eriksson, Kalix SS
2. 16.59.78 T Adolfsson, Jönköpings SS
3. 17.12.39 H Olsson, Ystads SS
4. 17.30.79 P–O Karlsson, Ystads SS
5. 17.31.11 P Lind, Jönköpings SS
6. 17.31.30 F Tivell, ÖSA
7. 17.33.06 H Arvidsson, LASS
8. 17.39.74 P Robertsson, Södertälje SS

100 m rygg
1. 1.04.35 B–O Eriksson, Kalix SS
2. 1.05.00 H Cleverdahl, Norrköpings KK
3. 1.06.40 D Larsson, ÖSA
4. 1.06.40 J Andersson, SK Korrugal
5. 1.07.08 M Björklund, ÖSA
6. 1.08.49 S Holmström, Västerås SS
7. 1.08.52 H Olsson, Ystads SS
8. 1.08.79 M Källström, Katrineholms SS

200 m rygg
1. 2.15.36 H Cleverdahl, Norrköpings KK
2. 2.15.85 B–O Eriksson, Kalix SS
3. 2.21.08 J Andersson, SK Korrugal
4. 2.24.70 T Adolfsson, Jönköpings SS
5. 2.25.66 M Björklund, ÖSA
6. 2.25.72 S Holmström, Västerås SS
7. 2.27.02 L–G Stenblom, Säffle SS
8. 2.27.07 M Källström, Katrineholms SS

100 m bröst
1. 1.09.01 J Larsson, Sjöbo SS
2. 1.10.86 A Hellgren, Strängnäs Ss
3. 1.12.50 P Hammar, Hallsbergs SS
4. 1.13.75 M Ingves, Säffle SS
5. 1.15.01 M Sturesson, SK Elfsborg
6. 1.15.01 M Snicker, Vantaan Uimarit
7. 1.15.95 M Isaksson, Väsby SS
8. 1.16.37 S Rennes, Åbo SK

200 m bröst
1. 2.34.37 A Hellgren, Strängnäs SS
2. 2.35.09 J Larsson, Sjöbo SS
3. 2.39.32 A Forvass, LASS
4. 2.40.27 P Hammar, Hallsbergs SS
5. 2.40.41 M Sturesson, SK Elfsborg
6. 2.41.60 M Ingves, Säffle SS
7. 2.42.88 M Snicker, Vantaan Uimarit
8. 2.48.96 S Rennes, Åbo SK

100 m fjäril
1. 1.01.62 D Larsson, ÖSA
2. 1.02.57 A Forvass, LASS
3. 1.03.60 V–V Koskinen, Vantaan
4. 1.04.14 P–O Karlsson, Ystads SS
5. 1.04.70 M Haag, Norrköpings KK
6. 1.04.88 M Björklund, ÖSA
7. 1.05.01 F Forslund, Malungs SS
8. 1.05.49 A Hellgren, Strängnäs SS

200 m fjäril
1. 2.13.79 A Forvass, LASS
2. 2.20.24 M Haag, Norrköpings KK
3. 2.20.41 P–O Karlsson, Ystads SS
4. 2.23.25 F Forslund, Malungs SS
5. 2.25.09 P Lind, Jönköpings SS
6. 2.26.67 V–V Koskinen, Vantaan
7. 2.32.09 P Robertsson, Södertälje SS
8. 2.33.04 M Junefelt, Jönköpings SS

200 m medley
1. 2.18.13 B–O Eriksson, Kalix SS
2. 2.20.68 A Forvass, LASS
3. 2.20.73 H Cleverdahl, Norrköpings KK
4. 2.21.66 T Adolfsson, Jönköpings SS
5. 2.21.67 M Björklund, ÖSA
6. 2.23.75 H Olsson, Ystads SS
7. 2.24.17 V–V Koskinen, Vantaan
8. 2.24.27 J Andersson, SK Korrugal

400 m medley
1. 4.55.59 B–O Eriksson, Kalix SS
2. 4.56.58 H Cleverdahl, Norrköpings KK
3. 4.57.37 A Forvass, LASS
4. 5.03.88 T Adolfsson, Jönköpings Ss
5. 5.06.47 H Olsson, Ystads SS
6. 5.08.12 M Björklund, ÖSA
7. 5.08.46 S Jeppsson, Väsby SS
8. 5.09.30 P–O Karlsson, Ystads SS

100 m rygg
1. 1.05.73 O Söderholm, Norrköpings KK
2. 1.06.75 R Bengtsson, Ystads SS
2. 1.06.75 J Ferraro, LASS
4. 1.08.13 N Bohman, Södertälje SS
5. 1.09.04 T Nilsson, Sjöbo SS
6. 1.10.75 M Svensson, Jönköpings SS
7. 1.11.30 F Haglund, Västerås SS
8. 1.11.60 N Widegren, Askim–Frölunda SK

100 m bröst
1. 1.10.98 N Bohman, Södertälje SS
2. 1.14.83 K Sääf, Solna SS
3. 1.15.39 F Haglund, Västerås SS
4. 1.16.07 J Ferraro, LASS
5. 1.17.23 J Filling, Västerås SS
6. 1.17.31 T Spjut, Trollhättans SS
7. 1.19.50 J Svensson, Åmåls SS
8. 1.19.71 M Svensson, Jönköpings SS

100 m fjäril
1. 1.00.68 O Söderholm, Norrköpings KK
2. 1.05.62 C Biversand, S 02
3. 1.06.09 N Bohman, Södertälje SS
4. 1.07.02 J Ferraro, LASS
5. 1.08.54 J Holmdahl, Askim–Frölunda
6. 1.08.65 O Dahlin, Turebergs IF
7. 1.08.87 V Hanski, Åbo SK
8. 1.09.41 M Svensson, Jönköpings SS

200 m medley
1. 2.17.99 N Bohman, Södertälje SS
2. 2.22.51 C Biversand, S 02
3. 2.24.15 O Söderholm, Norrköpings KK
4. 2.24.65 J Ferraro, LASS
5. 2.27.53 F Haglund, Västerås SS
6. 2.28.09 K Sääf, Solna SS
7. 2.29.20 M Svensson, Jönköpings SS
8. 2.31.55 O Dahlin, Turebergs IF

400 m medley
1. 4.56.91 N Bohman, Södertälje SS
2. 5.01.03 O Söderholm, Norrköpings KK
3. 5.04.70 J Ferraro, LASS
4. 5.12.30 F Haglund, Västerås SS
5. 5.12.86 K Sääf, Solna SS
6. 5.14.91 M Svensson, Jönköpings SS
7. 5.22.46 J Filling, Västerås SS
8. 5.23.74 T Nilsson, Sjöbo SS

Pojkar B (1973)

50 m fritt
1. 25.88 R Bengtsson, Ystads SS
2. 26.08 C Biversand, S 02
3. 26.74 O Söderholm, Norrköpings KK
4. 27.17 A Strandberg, Åkersberga SS
5. 27.65 N Bohman, Södertälje SS
6. 27.74 K Karjalainen, Åkersbergs SS
7. 27.84 R Brynielsson, Ölands SK
8. 27.85 M Widstrand, ÖSA

100 m fritt
1. 56.96 C Biversand, S 02
2. 57.68 O Söderholm, Norrköpings KK
3. 58.11 R Bengtsson, Ystads SS
4. 58.70 N Bohman, Södertälje SS
5. 59.98 R Brynielsson, Ölands SK
6 100.47 J Filling, Västerås SS
7 100.56 F Haglund, Västerås SS
8 100.80 K Sääf, Solna SS

400 m fritt
1. 4.22.57 C Biversand, S 02
2. 4.25.50 F Haglund, Västerås SS
3. 4.25.85 O Söderholm, Norrköpings KK
4. 4.31.45 N Bohman, Södertälje SS
5. 4.34.04 J Ferraro, LASS
6. 4.36.19 M Svensson, Jönköpings SS
7. 4.36.86 G Johansson, Turebergs IF
8. 4.36.87 M Nilsson, LASS

Pojkar C (1974)

50 m fritt
1. 28.56 H Bengtsson, Åkersberga SS
2. 28.67 H Thuresson, Iggesunds SS
3. 28.74 P Callin, Turebergs IF
4. 28.76 P Lund, Turebergs IF
5. 28.85 N Carlsson, SK Elfsborg
6. 28.94 M Lundstedt, Södertälje SS
7. 29.51 A Brink, Turebergs IF
8. 29.58 F Larsson, Åkersbergs SS

100 m fritt
1. 1.00.15 H Thuresson, Iggesunds SS
2. 1.02.08 P Lund, Turebergs IF
3. 1.02.70 P Callin, Turebergs IF
4. 1.03.00 Z Hegymegi, Jönköpings SS
5. 1.03.95 N Carlsson, SK Elfsborg
6. 1.04.14 A Brink, Turebergs IF
7. 1.04.25 M Lundstedt, Södertälje SS
8. 1.05.06 H Bengtsson, Åkersbergs SS

400 m fritt
1. 4.30.34 H Thuresson, Iggesunds SS
2. 4.45.33 P Callin, Turebergs IF
3. 4.53.43 N Carlsson, SK Elfsborg
4. 4.53.65 M Nilsson, Sjöbo SS
5. 4.54.30 P Lund, Turebergs IF
6. 4.55.50 S Larsson, Oxelösunds SS
7. 4.55.57 Z Hegymegi, Jönköpings SS
8. 4.55.65 A Brink, Turebergs IF

100 m rygg
1. 1.12.56 N Carlsson, SK Elfsborg
2. 1.13.53 A Brink, Turebergs IF
3. 1.13.82 M Nilsson, Sjöbo SS
4. 1.16.57 Z Hegymegi, Jönköpings SS
5. 1.17.60 H Thuresson, Iggesunds SS
6. 1.17.74 J Ryö, Turebergs IF
7. 1.18.08 S Davidsson, Västerås SS
8. 1.18.19 P Lund, Turebergs IF

100 m bröst
1. 1.15.28 H Thuresson, Iggesunds SS
2. 1.22.36 P Johansson, Trollhättans SS
3. 1.23.46 S Davidsson, Västerås SS
4. 1.23.86 P Lund, Turebergs IF
5. 1.24.42 A Brink, Turebergs IF
6. 1.24.62 H Norsten, Hallsbergs SK
7. 1.25.43 M Högberg, ÖSA
8. 1.25.68 T Kiiski, Åbo SK

100 m fjäril
1. 1.09.67 H Thuresson, Iggesunds SS
2. 1.11.50 N Carlsson, SK Elfsborg
3. 1.12.37 M Gunnarsson, Eksjö SLS
4. 1.12.80 P Callin, Turebergs IF
5. 1.13.41 A Brink, Turebergs IF
6. 1.13.51 B Olsson, Ystads SS
7. 1.13.60 P Lund, Turebergs IF
8. 1.15.18 M Nilsson, Sjöbo SS

100 m medley
1. 1.09.01 H Thuresson, Iggesunds Ss
2. 1.12.37 A Brink, Turebergs IF
3. 1.12.44 P Callin, Turebergs IF
4. 1.12.54 N Calrsson, SK Elfsborg
5. 1.12.95 M Nilsson, Sjöbo SS
6. 1.14.05 P Lund, Turebergs IF
7. 1.14.53 A Marklund, Västerås SS
8. 1.14.70 M Gunnarsson, Eksjö SLS

200 m medlye
1. 2.28.72 H Thuresson, Iggesunds SS
2. 2.35.57 N Carlsson, SK Elfsborg
3. 2.35.72 A Brink, Turebergs IF
4. 2.36.63 P Callin, Turebergs IF
5. 2.36.70 M Nilsson, Sjöbo SS
6. 2.40.46 M Gunnarsson, Eksjö SLS
7. 2.41.43 P Lund, Turebergs IF
8. 2.42.20 P Johansson, Trollhättans SS

Konstsim, Soviet Woman
Moskva, 1987.02.28–03.01

Solo
1. K Babb, USA, 188.70
2. M Cameron, CAN, 184.190
3. T Meades, CAN, 180.740
4. T Long, USA, 179.250
5. T Titova, URS, 176.770
6. A Zhamaletdinova, URS, 173.910
7. M Jacobsson, SWE, 166.700
8. P Concordia, ITA, 160.120
11 E Jansson, SWE, 155.240

Par
1. K Larsen/T Meades, CAN, 182.840
2. T Long/S Reed, USA, 182.350
3. T Tijova/I Zhukova, URS, 175.400
4. M Chernyaeva/A Zhamaletdinova, URS, 174.245
5. D Andoyo/R Suares, CUB, 164.225
6. N Holpers/M Landström, SWE, 151.495
7. A Dias/M Muniz, CUB, 148.795
8. L Japrakova/E Shaylekova, BUL, 146.865

XV Canoe Abierto
Villa de Madrid, 1982.02.07–08, 25 m

Damer

100 m rygg
1. 1.05.47 N Amarillo, Cataluna, (spanskt rekord)
2. 1.07.75 A Pinera, Covadonga
3. 1.09.95 Maria Olsson, Mora

100 m fjäril
1. 1.03.66 L F Diaz, Cataluna
5. 1.07.35 Malin Persson, Mora

50 m fritt
1. 27.35 S V Beckocz, Balear
4. 28.73 Malin Persson, Mora
6. 28.95 Lisa Lönn, Mora
10 29.29 Maria Olsson, Mora
15 29.95 Anna Rosengren, Mora

200 m bröst
1. 2.38.71 Anna Rosengren, Mora
2. 2.43.90 Lisa Lönn, Mora

200 m medley
1. 2.24.89 N A Amarillo, Cataluna
4. 2.32.13 Lisa Lönn, Mora
6. 2.32.61 Anna Rosengren, Mora
12 2.37.71 Malin Persson, Mora

100 m bröst
1. 1.14.25 Anna Rosengren, Mora
2. 1.14.81 Lisa Lönn, Mora

Sim
spo

Delfin Cup
Simhopp, Baerum, Norge, 1987.02.06–08

Damer
3 m
1. 350.90 T Friling, Baerum
2. 270.10 L Johnsson, Karlskoga SF

Flickor A
1. 365.75 K Gamme, Hamar
2. 347.85 M Kristensen, Stavanger
3. 335.80 U Torflåt–Östbö, Stavanger
5. 324.35 A S Rylander, Jönköping
6. 299.30 E Nilsson, Jönköping
7. 292.40 S Carlsson, Skövde
9. 217.30 A Nyberg, Karlskoga

5 m
Damer
1. 245.30 T Friling, Baerum

Flickor A
1. 287.05 K Gamme, Hamar
2. 270.90 M Kristensen, Stavanger
3. 250.90 U Torflåt Östbö, Stavanger
4. 246.70 A S Rylander, Jönköping
6. 224.25 A Nyberg, Karlskoga
7. 222.50 S Carsson, Skövde

Flickor B
1. 185.75 M Einarsson, Karlskoga
2. 185.50 V Linderoth, Baerum
3. 169.70 M Bergström, Karlskoga
7. 127.50 E Hjelm, Skövde

1 m
Flickor C
1. 167.70 J Lindström, Karlskoga
2. 154.30 S Szlavy, Malmö
3. 148.00 E Hjalmarsson
6. 131.95 L Andersson, Malmö
7. 117.10 Y Sahlman, Malmö

Flickor B
1. 249.85 M Bergström, Karlskoga
2. 232.30 K Gamme, Hamar
3. 212.90 V Linderoth, Baerum
6. 178.70 M Einarsson, Karlskoga
8. 142.60 E Hjelm, Skövde

Flickor C
1. 174.15 J Lindström, Karlskoga
2. 163.05 S Szlavy, Malmö
3. 141.69 E Hjalmarsson, Karlskoga
5. 134.75 L Anderson, Malmö
7. 091.55 Y Sahlman, Malmö

Herrar
5 m
1. 435.00 F Lund, Baerum
2. 403.25 J G Vegard
3. 391.05 T Christoffersen, Spinn

Pojkar A
1. 383.95 O J Aasen, Stavanger
2. 369.60 K Jensen, Horten
3. 347.65 M Linnér, Jönköping
5. 282.45 T Nyberg, Karlskoga

Pojkar B
1. 189.15 V Urnes, Spinn
2. 176.85 C Svendsen, Baerum
3. 167.55 L Martinsen, Baerum
7. 143.40 S Lindahl, SoIK Hellas

3 m
Pojkar B
1. 255.00 T Kristensen, Stavanger
2. 229.30 R S Jörgensen, Horten
3. 227.15 L Martinsen, Baerum
4. 224.90 S Lindahl, SoIK Hellas

Pojkar C
1. 137.25 N Wettermark, Malmö
2. 131.50 T Dybdal–Holthe, Sauda
3. 120.05 H Lantz, Malmö

1 m
Pojkar C
1. 131.35 T Dybdal–Holthe, Sauda
2. 129.00 A Sandanger, Stavanger
3. 128.00 N Wettermark, Malmö
4. 121.55 H Lantz, Malmö

TRÄNARE SÖKES

Vår tränare slutar. Nu är vi mitt i uppbyggnadsperioden av våra SUM– och JSM–simmare och erbjuder Dig med goda meriter och intresse, att ta över vår fina grupp av simmare.

Tränartjänsten är en deltidstjänst och vi kan hjälpa till med att skaffa Dig ett passande arbete för att fylla ut halvtiden till heltid.

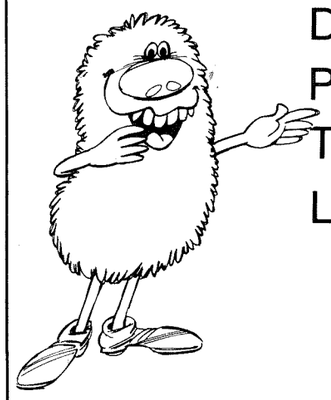
För vidare information ring:

Bengt Eriksson
tel. 0280 – 128 93 säkrast kvällar

eller skicka din ansökan till:

MALUNGS SIMSÄLLSKAP
c/oForsman
Blomstervägen 20
782 00 MALUNG

Upptäck FAGERSTA
Pärlan i Bergslagen



DU SOM PLANERAR TRÄNINGS-LÄGER!

FAGERSTAHALLEN erbjuder:

Simläger i utebadet med 50 m bassäng (8 banor)
Från och med hösten –87 får vi en ny simhall efter-som den gamla ödelagts av brand.

Välj bland följande alternativ
där helpension och 4 timmar träning på 2 banor/dag ingår:

MASSLOGI 105:–/person och dygn
PENSIONAT från 160:–/person och dygn
HOTELL från 190:–/person och dygn

Utöver detta finns andra alternativ med självhushåll.

Information och bokning
FAGERSTAHALLEN, Box 600, 773 01 Fagersta
tel. 0223/442 30.

VÄLKOMNA

En upplevelse i
BERGSLAGEN

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.

We are the world IV

Sommaren 1986 reste fyra svenska ungdoms– och juniorsimmare till USA för att där vara med i ett nystartat projekt. Av tränaren Dan Tripps döpt till ”We are the world”. Simmarungdom från olika delar av världen bor i simmarfamiljer, går i amerikansk skola och tränar i den lokala simklubben. De fyra svenska simmarna har rapporterat i Simsport och här nedan följer nu en utomståendes syn på projektet.

Att vistas i Seattle, USA, ett helt år kan verka väl långt. De svenska simmarna har efter ett drygt halvår anpassat sig bra till miljön och skola och familjer fungerar bra.

Dan Tripps leder ett seriöst program i en bra klubb och tävlingsintrycket av de amerikanska simmarna är gott. För de svenska deltagarna har det simmässigt gått bra för tre av dem. Två har tillsammans med amerikanska flickor chans att vinna amerikanska juniormästerskapen på 4x200 yards. De har också simmat på personliga rekord i nästan varje tävling.

USA passar dock inte alla och detta måste man vara medveten om innan man reser. Alla kommer inte överens med det amerikanska systemet.

Det finns klara skillnader mellan USA och Sverige. I USA delar många simmare på en tränare. Teknikträningen är dålig och tränarna är tuffare rent psykiskt. Är då psyket hos simmaren något vekt blir det problem.

Vistelsen i USA har också kostat mer än vad som var tänkt från början. Träningsavgiften är på nästan 50 US Dollar varje månad. Simmaren betalar själv startavgifterna till tävling samt resor, hotell och annat som krävs vilket tillsammman blir ungefär 3.000 US Dollar. Till detta kommer sedan fickpengar och då har inte den amerikanska värdfamiljen fått något.

Informationen om de ekonomiska frågorna var tydligen bristfällig innan de fyra reste iväg.

Dan Tripps är mycket angelägen om att driva sitt projekt ”We are the world” vidare. Fler simmare från fler länder och världsdelar är intresserade och det råder ingen tvekan om att idén med en internationell simklubb är väl värd att satsa på. Men det är nödvändigt att de som reser iväg vet vad som krävs och framför allt, vet vad det kostar.

Bra svenska juniorer har stor chans att klara sig bra i Seattle. För det krävs att simmarna hamnar i en bra klubb där standarden kan behållas. Det första intrycket är också viktigt för att resten av vistelsen skall fungera.

Dan Tripps projekt är att föredra före ett ”vanligt” skolår i USA. För simmare. Men en simmare på toppnivå i en svensk toppklubb har inga stora möjligheter att utvecklas hos Dan Tripps. Hans system passar bäst för simmare som är ”ensamma” i den lilla klubben.

Den som reser över skall veta att ett år i USA är dyrt och tufft. Det är jobbigt att orka träna, klara skolan samt veta att vistelsen skall vara i 12 månader. ”Halvdana” simmare bör inte satsa på projektet.

SPONSRING
Avtal som skräddarsys för Din förening.

Paleski Sport

Topasgatan 68, 241 45 Västra Frölunda
Tel: 031-49 48 65 Postgiro 94 40 19-9

The World's Finest Stopwatch

Cronus

Tidtagning nu för tiden kräver mer exakthet än förr. Avstånden krymper. CRONUS gör jobbet lättare och exaktare.
CRONUS elektrontidtagare är utrustad med batteriindikator som förvarnar ett par timmar före batteritidens utgång. Detta för att man inte plötsligt skall stå med en tidtagare som inte fungerar. Denna förvarnare finner du bara på CRONUS elektrontidtagare.

DET FINNS ALLTID EN CRONUS FÖR DIG

CRONUS-programmet består av c:a 10 olika modeller. Du kan välja mellan start-stopp klocka, additionsklocka, mellantidsklocka, intervallklocka, nedräkningsklocka eller en mångfunktionsklocka. Med andra ord DET FINNS ALLTID EN CRONUS FÖR DIG.

Klockorna är avläsbara på 1/100-delen av en sekund. Vi för även industritidtagare med 1/100 - minutfunktion. Genom att det finns stora tydliga siffror är sannolikheten mindre för felavläsning än med vanliga mekaniska tidtagare.

CRONUS Elektrontidtagare finns antingen som handtidtagare eller som armbandstidtagare.
Gör som många andra teams gör, se till så även ni har CRONUS tidtagare.
SÄND ELLER SKRIV EFTER VÅR BROSCHYR.



PAUL ALFONS AB
Marknadstorget 5
233 00 Svedala/Sverige
Tel. 040/40 38 78



TRÄNINGSLÄGER 1987

SIMNING/VATTENPOLO

JUGOSLAVIEN:
DUBROVNIK, SPLIT OCH SIBENIK

Underbara idrottsstäder
med medeltida historia och modernt nöjesliv
där allt är otroligt billigt.

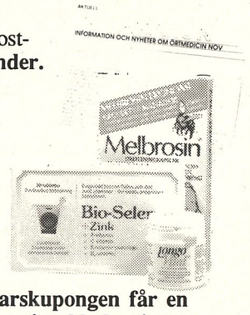
Kontakta vår idrottsavdelning:
08/ 14 53 60

CONTINENTRESOR
A COMPANY OF BEMEXTOURS INTERNATIONAL

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.

TRÄNINGSLÄGER I SOMMAR!

VAR:	RAN-Segevångsbadet i MALMÖ 50 m, 8 banor, minst 26° i vattnet
HOTEL:	**SCANDIC HOTEL,** 50 m från bassängen
KOSTAR:	Från 205 kr/person, helpension
KUL:	Minigolf, golfbana, ½ timme från TIVOLI, BAKKEN, ZOO
BOKA:	TEL. 040-**23 72 83**

SK RAN

SOLAR swimwear

Scandic Hotel Malmö

MARIESTADS sim sällskap

RESERVERA

13-14 JUNI

FÖR

SPEEDO CUP

Lördagen 13 juni åldersklasserna -73,-72,-71 samt -70 och tidigare
Söndagen 14 juni åldersklasserna -74,-75,-76 samt -77 och senare

Upplysningar Lennart Lindbom 0501-15370

Mariestad
Vänerns pärla

NYA KUNGASIMMET
KUNGÄLV
13 – 14/6 1987

KUNGÄLVS SIMSÄLLSKAP 19 65

KUNGA SIMMET LO KUNGAHALLA 87

Kungälvs simsällskap inbjuder till tävlingar för Master, Senior, Junior och ungdom. För Masters ingår följande: 50 m fjäril och frisim samt 100 m bröst och ryggsim.

Vänta inte med din anmälan utan skicka den redan idag!

KUNGÄLVS SIMSÄLLSKAP
FRIGATTGATAN 1
442 50 KUNGÄLV
TEL: 0303 - 23793

Vi vill ha din anmälan absolut senast 870515.

BAD NEWS

När övrig press, radio och TV jagar senaste nytt om vilka vapen som egentligen inte smugglats fast ändå används på platser där de egentligen inte finns beroende på vilken minister som uttalar sig har vi på denna sida lyckats få veta att Bofors äntligen förbjudits leverera snökanoner till nationer som är bättre än Sverige i slalom.

Egentligen är det synd att simningen inte lyckats knyta Bofors till sig som sponsor. Det skulle smälla högt. Egentligen (vi slår ett extra slag för detta ord i detta nummer. Allt i vår ambition att lära er mer kära läsare) borde det inte vara så svårt. Dels finns de verkliga kanonerna i Sveriges frisimslag och dels är redan Systembolaget sponsor.

Vad har detta med Bofors att göra, undrar du. Rätt så. Undra på du men både Bofors och Systembolaget säljer ju farliga grejer som inte skall användas men som alla pratar om och smyger med för att regeringen och riksdagen och eventuella politiker skall kunna använda sig av sin dubbelmoral samtidigt som samhället tjänar grova pengar. Hängde du med?

Vi har också fått mycken annan post som svar på vår artikel om att äta rätt rätt rätt. Som den här:

– Karl–Allan. Kom in och ät, ropade den vegetariska modern, annars vissnar maten.

Eller den om de två grisarna som i stian stod och trynade när den ene sa:

– Jag hade en ruskig dröm i natt. Jag drömde om korvar och du var inblandad.

På en simtävling vi besökte härom helgen var det en kille som tog alla priserna.

– Jaså. Vad fick han?

– Två månader ovillkorligt.

Möss är också omåttligt populära i dessa dagar. Varför vet vi icke men så är det. Om det är för att allt för många simledare vandrar liksom sådana vet vi icke heller men tyst som sådana är det i alla fall. Möss alltså. Så visst är simningen ödmjuk och tillbakadragen. Men på tal om möss så har vi fått den här.

– Vet du vad musungen sa när han fick se en fladdermus?

– Nej.

– Titta mamma, en ängel.

Vi kan en värre men den får vi inte berätta här. Tyvärr, men söt är den.

På tal om killen som kastade klockan genom fönstret för att han ville se tiden fly så har du väl hört dessa:

– Jag var hos urmakaren i går men han kastade ut mig.

– Jaså.

– Ja han blev minutvisare.

– Vad sa du då?

– Jag frågade om han tyckte om att sekunderna gå.

På tal om (där kom det igen) urmakare så frågade magistern en dag lille Kurt:

– Vilken fågel bygger inte ett eget bo?

– Kanariefågeln, svarade Bengt.

– Nähä. Göken, sa Kjell–Olof.

– Hur vet du det frågade magistern.

– Det väl varenda människa att gökar bor i klockor.

Apropå (inte på tal om) gökar så tycker vi att talgoxen är en riktig mes.

Häromdagen mötte vi en gammal bekant som vi länge haft ett gott öga till:

– Vad du luktar gott. Vad har du tagit på dig?

– Nya strumpor.

Det är inte så lätt alla gånger. Men däremot är det lätt att bli lite märkvärdig. Allt som krävs är att simma 200 meter. Sedan är Simborgarmärket, Simmarsveriges medlemsbevis, ditt.

Det finns ju så många andra härliga märken som bärs idag men någon kan väl förklara, ”Rör inte min kompis” och ”Krama varandra” på samma rockuppslag, hur gör man?

Till dess är det JSM, SM och Hopp–SM och till och med konstsimmarna är i farten har vi hört. Polons polare polar säkert också så nu lever livet igen. Vi har vår i luften. Var har ni er?

Sim sport

Aktiv 87!

WCT–ETT MATERIAL MED MYCKET TRIVSEL.



Den nya katalogen är här!

Mycket nytt och många klassiker i årets spännande katalog. Det mesta och det bästa för elitidrottare och motionärer. Du vet väl att du också kan komma till vår shop i Höör. Hjärtligt välkommen!

Vill du ha vår speciella företagskatalog så ring.

SIM

Ring 0413-220 50 eller skicka in kupongen till Yngve Ek, Box 6, 243 00 Höör, så får du katalogen gratis.

Namn _____

Adress _____

Postadress _____

Tel. _____ Klubb/Fören. _____

YNGVE EK AB
Box 6, 243 00 Höör.
Tel. 0413-220 50.

LANDSLAGET TÄVLAR I DIANA

Svenska Simförbundet

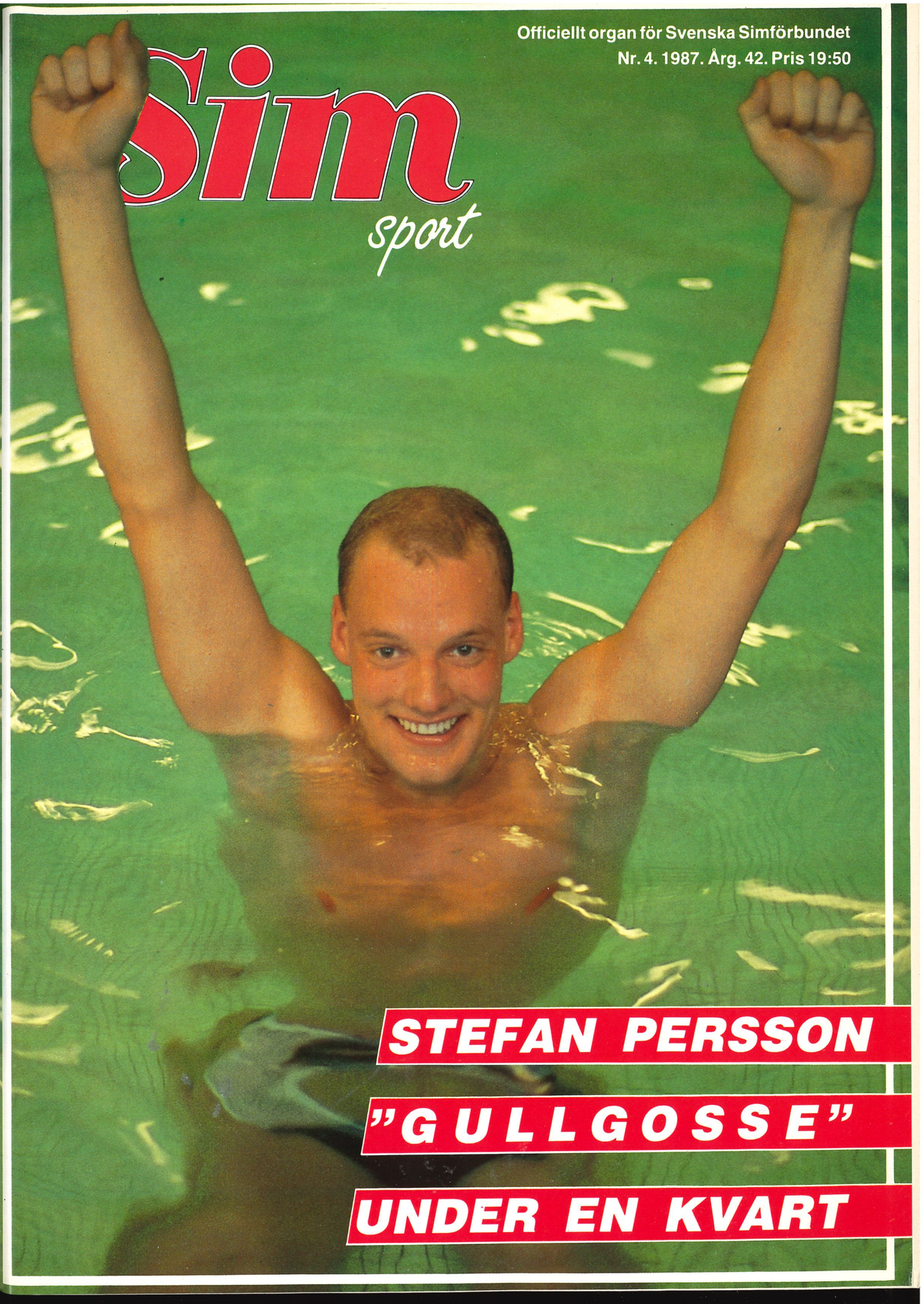
Lycra

RUE ROYALE
DIANA sport

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

Officiellt organ för Svenska Simförbundet
Nr. 4. 1987. Årg. 42. Pris 19:50

Sim sport



STEFAN PERSSON "GULLGOSSE" UNDER EN KVART