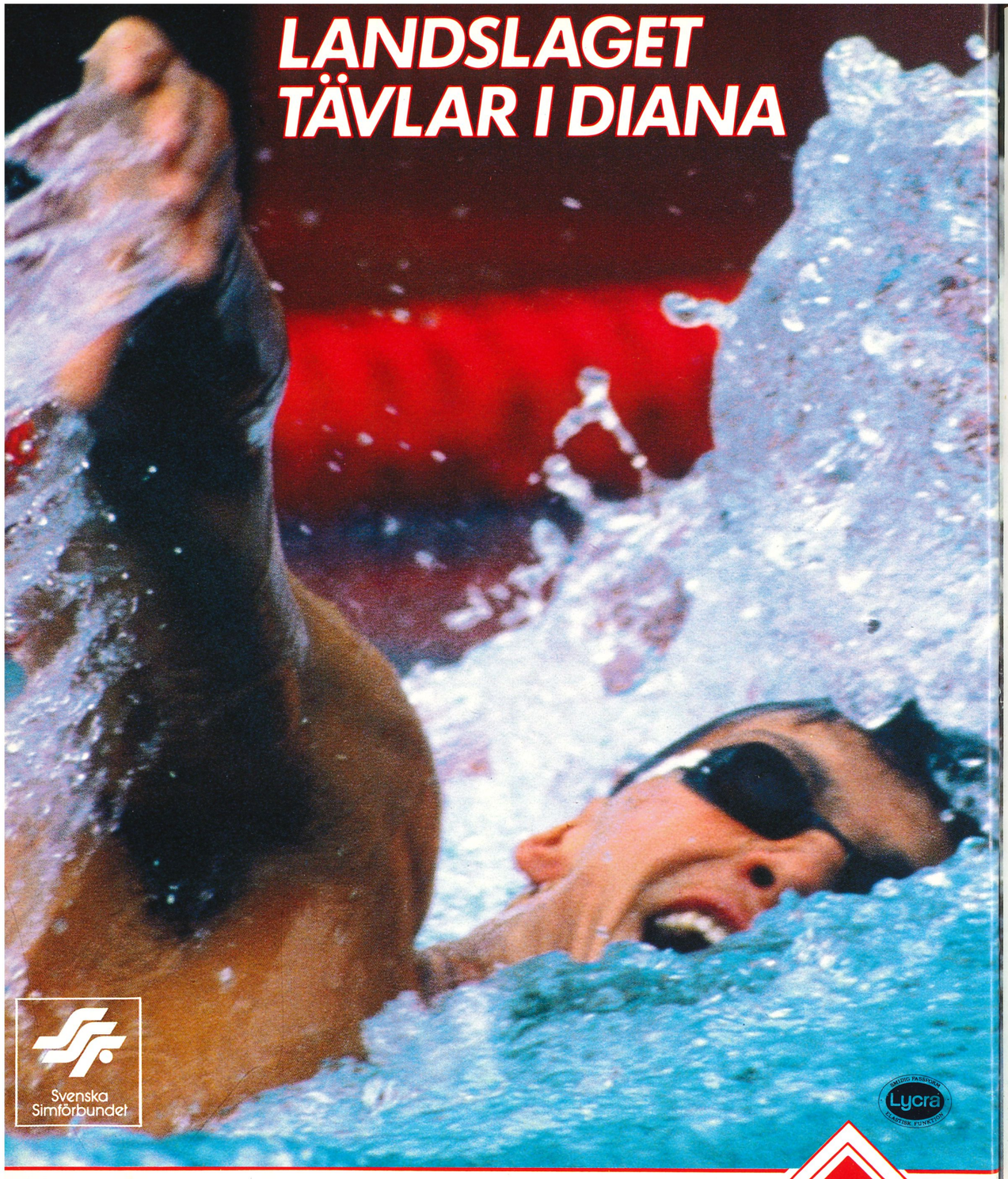
LANDSLAGET TÄVLAR I DIANA



Svenska Simförbundet

Lycra

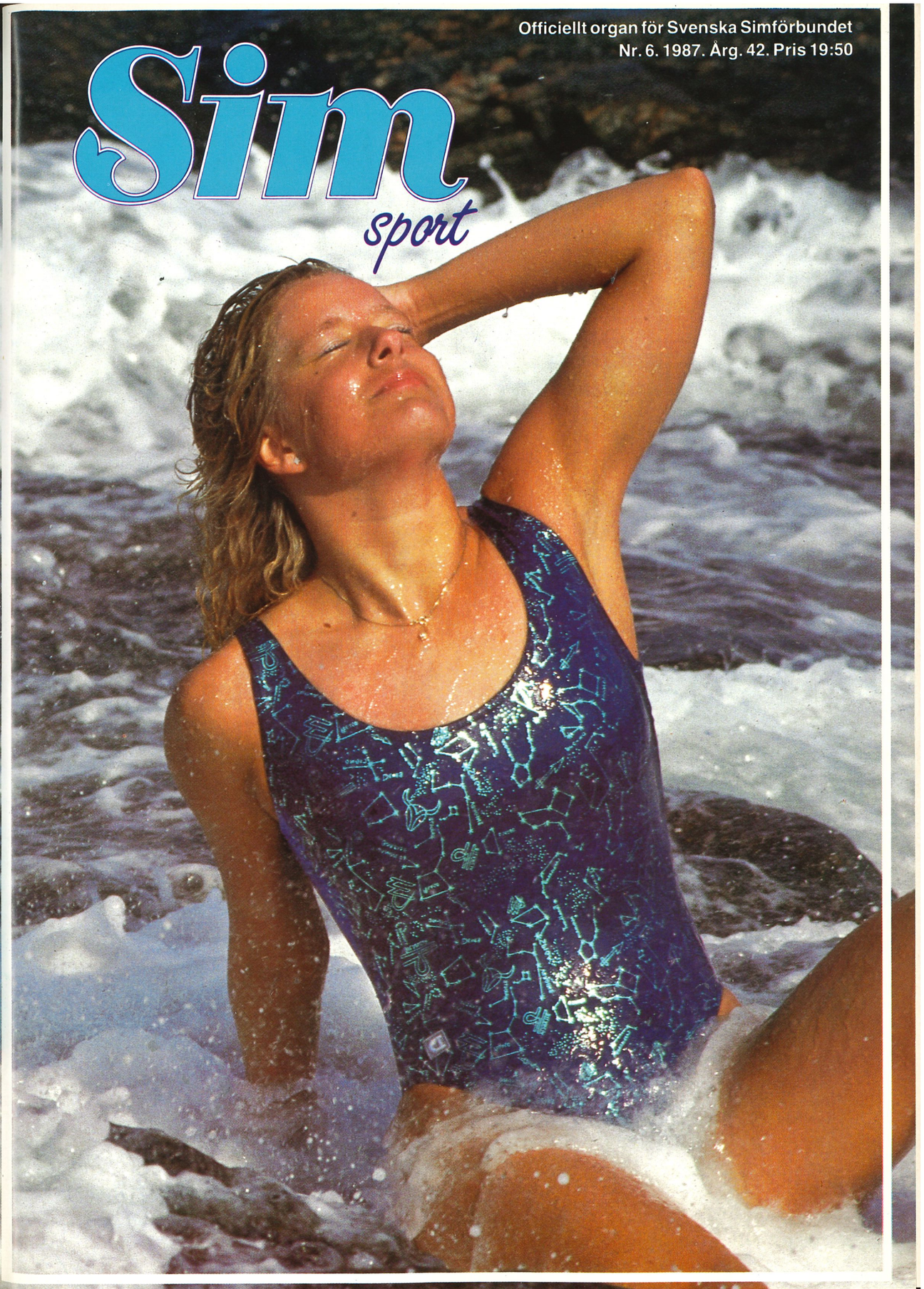
RUE ROYALE

DIANA sport

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

Officiellt organ för Svenska Simförbundet
Nr. 6. 1987. Årg. 42. Pris 19:50

Sim sport



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. 08-879165

Bestäm er, Kurt—Ellen!

Att det skall vara så svårt att få vara bäst. Kanske är det så att vi idag uppfostrats till att vara lagom bra. Från första dagen på dagis, genom grundskolan, i gymnasiet och på arbetsplatsen får vi lära oss att vara lagom bra. Ingen får vara mer än någon annan för då är det inte jämlikt.

När det gäller idrott får vi visserligen fortfarande kora segrare men det är precis. I de yngre åldrarnas lagidrott skall alla vara med och det är väl riktigt, men i en individuell idrott som simning måste en segrare utses vid tävling. Ändå är även vi på väg att schabbla bort våra segrare.

Först och främst genom att tolka vår egen version av Jantelagen. Lagen som säger att "Du skall inte tro att du är något." När de duktiga stiger fram och vinner vaknar avundsjukan hos de andra och tisslet och tasslet på läktaren smyger runt för att så sakta nå fram till den bäste och bästa. Är inte psyket tillräckligt starkt hos henne eller honom är det lätt att nästa gång ta det lite lugnare.

Ännu värre är vi när det gäller gamla mästare. Så snart de slutat vara aktiva i bassängerna glöms de bort. Sverige och svenska simansvariga har under ett antal år förfogat över OS—guldmedaljörer, världsrekordhållare, EM—mästare och andra men aldrig använt dessa fantastiska idrottsmän och kvinnor som PR—män. Frågan är om de ens fått TACK för sina insatser. Möjligen då självvalt och annat valt folk kunnat sola sig i guldglansen. Nej, de här idrottarna skall inte tro att de är något för att de vunnit guld så iväg med dem.

När nu pengar kommit in i simningen i form av IBM Grand Prix, en utmärkt satsning av IBM, så sprider sig en annan risk. Nu gäller det att simma så mycket som möjligt för att få så många poäng som möjligt för att få så stor check som möjligt.

Det finns idag simmare i Sverige, ännu bara några få, som har kapacitet att bli bland de bästa. De har alla möjligheter att prestera världsresultat om de bestämmer sig för att satsa smalt och kvalitativt. I stället satsar de brett och kvantitativt. Resultaten blir därefter. Medelmåttigt men poänggivande och efter Grand Prixfinalen strömmade pengarna in. Välförtjänt, javisst, men om dessa få simmare i stället fick en rejäl slant för världs— och/eller europarekord skulle de kunna satsa på en distans, en enda gren och i just den grenen på den distansen bli bäst.

Så bestäm er Kurt och Ellen och satsa smalt. Ännu en tid skall vi andra hålla Jantelagshögläsarna på avstånd så att ni får vara bäst. Vi, era beundrare, skall göra vårt så att ni också behandlas som mästare. Men bestäm er, nu och sluta fumla.

Lars—Åke Lindqvist

Sim sport

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

INNEHÅLL 6 — 1987

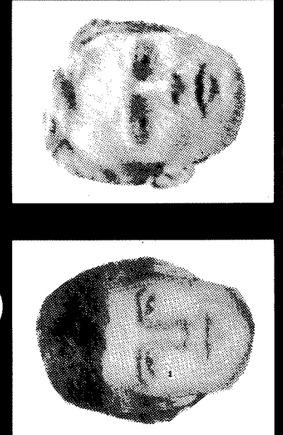
Simnyheter med konstsim vattenpolo simhopp	5
Officiellt	22
Profilerat	24
Med Helena Kälvehed mot EM	27
Värm rätt	32
Resultat	36
Bad News med FNYS	42

Svenska Simförbundet

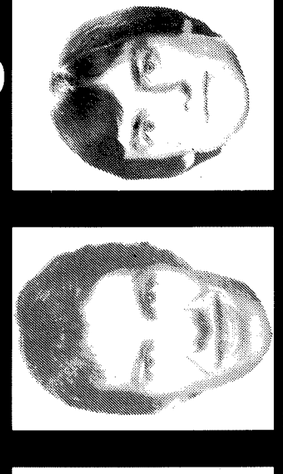
Omslaget: Foto Anders Wernesten

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***

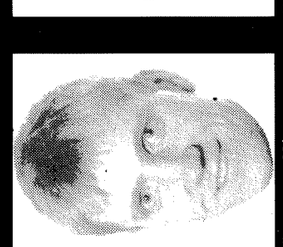
Nu är det Rolf Nilssons algkoncentrat ALGIN PLUS som gäller i idrottssverige!



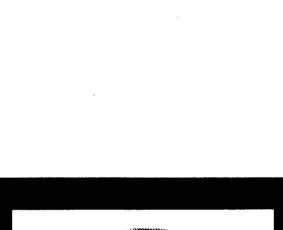
Bengt "Böna" Hansson, handboll: Algin Plus är välkommet för oss som tränar hårt men det är så bra för kroppen så alla människor borde egentligen äta det!



Kjell-Erik Ståhl, maraton: Vi idrottare inom elitsiktet har ingen anledning att hälla det här för oss själva! Hela befolkningen måste få reda på ishavsalgens effekt.



Jörgen Mårtensson, orientering: Jag är noga med kost och sömn men Algin Plus ger det där extra "snäppet"! 200:- för en fem månaders period har alla råd med.



Glenn Hysén, fotboll: *Det här är ett naturligt lyft för idrottsvärlden,* men vanliga piller tycker jag man skall vara skeptisk till.

Sten Feldreich, basket: Det här är helt rätt! En klar trepoängare! Prova själv i fem månader så förstår du vad jag menar!

"Crobbe" Lundberg, ishockey: En enorm känsla att inte längre känna sig helt "urlakad" efter hårda träningspass. Har nog haft brist på vissa mineraler och spårämnen förut utan att veta om det.

ALGER – IDROTTENS TILLÅTNA, NYTTIGA TABLETTER

Erbjudande: PRÖVA ALGIN PLUS i 5 månader för 200:-

Du får då ett personligt **Sportenergikort** som ger dig:

- Rolf Nilssons nya kosträd för idrottare gratis!
- Gratischans att vinna **USA-resa** med fritt uppehälle 1 vecka. Du väljer själv avresedatum!
- 300:– rabatt på USA- och Australienresor 1987 hos Malmö Resebyrå.
- En rad sportenergirabatter på idrottgrejor etc !987.

Gratis T-shirt till dem som svarar först!

Svara direkt!

Ja tack! – **Här kan du göra årets klipp!**

☐ Jag vill prova algkoncentratet Algin Plus i 5 månader för 200:– (traktfritt, jag får ovanstående gratiserbjudanden på köpet!

Ring direkt 019-507 55 (dygnet runt-svarare) eller fyll i talongen och sänd den till: **Sportenergi Rolf Nilsson AB, Box 44, 715 00 ODENSBACKEN.**

Namn: .....

Adress: .....

Postnr: ..... *Ort:* .....





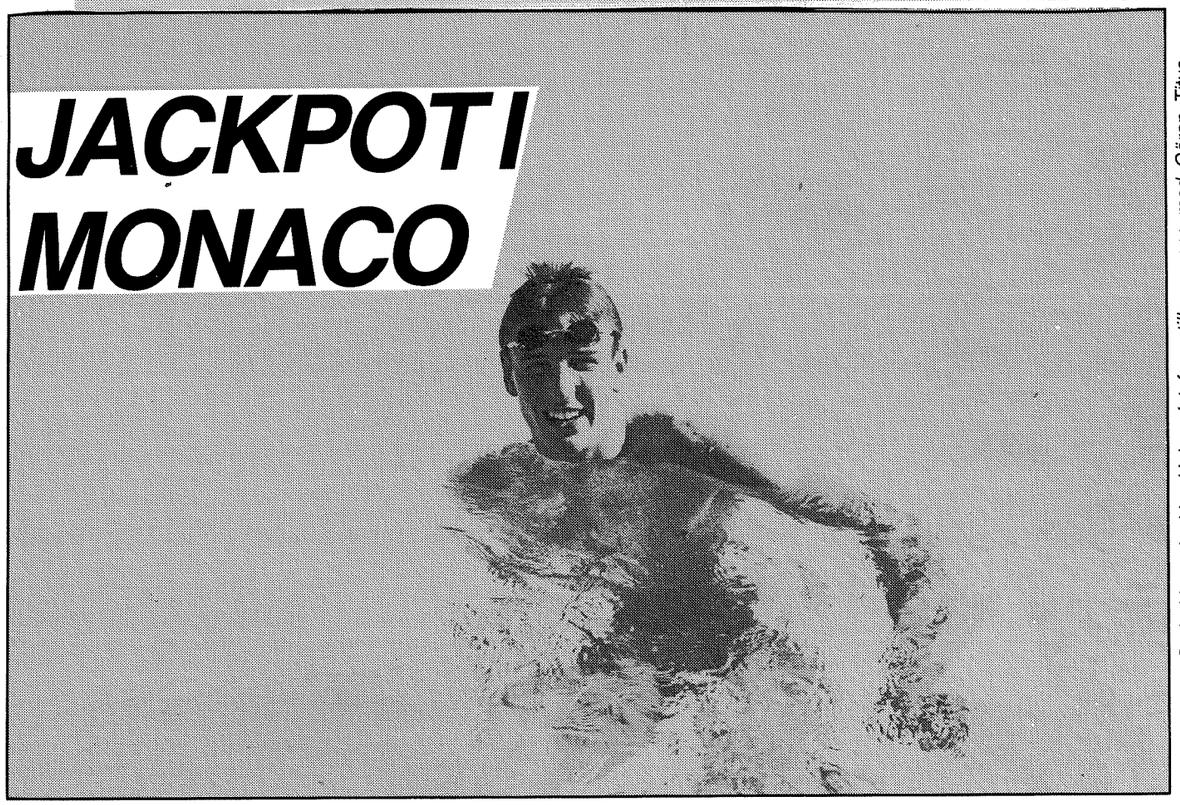
Rolf Nilsson är kosträdgivare för tusentals elitidrottare i Sverige. Rolf är världsmästare (militär femkamp 1971). Förutom en gedigen idrottsutbildning och kunskaper inom bl.a. näringslära har Rolf forskat på egen hand, speciellt kring mineraler och spårämnen. Hans resultat är mycket intressanta och har rönt stor uppmärksamhet den senaste tiden.

Mineralernas betydelse för hälsan har länge underskattats. Fler och fler börjar nu få upp ögonen för deras avgörande roll i immunförsvaret, blodbildningen och ämnesomsättningen. Mineralerna och spårämnena ingår också som byggstenar i cellerna. Ska man utföra en idrottsprestation med full kapacitet måste kroppens mekanismer fungera till 100%.

Algin Plus är ett algkoncentrat med ett mycket rikt innehåll av mineraler och spårämnen, synnerligen viktiga för alla biologiska livsprocesser, dessa ämnen ökar din kropps fysiska och psykiska prestationsförmåga till optimal nivå! Ett sjuårigt forskningsarbete vid Dalby forskarstation visar klart att normalbefolkningen har ett för lågt intag av mineraler och spårämnen.

ALGIN PLUS ett naturligt lyft för alla som idrottar!

SIMNYHETER



JACKPOT I MONACO

Meeting Monte Carlo i Monaco blev en klang – och jubelföreställning för svensk simning. Tre guld, fem silver och nio bronsmedaljer blev facit tillsammans med "Ren pall" på nya grenen 50 m fjärilsim där Christer Wallin väl motsvarade förväntningarna med sin seger före Anders Rasmusson och Jan Karlsson. Simmare från 15 nationer fanns på plats med världsstjärnor som Michael Gross och Stephan Caron i spetsen.

– Det var länge sedan jag såg ett så tänt landslag, berättade manager Lars–Eric Paulsson efter tävlingarna och fortsatte:

– Tävlingarna här i Monaco har varit långsamma arrangörsmässigt men då hade vi hela tiden känslan kvar i truppen. På Sveriges nationaldag höll vi den svenska fanan och våra konkurrenter ute i världen noterade stämningen i den svenska truppen. Denna stämning bidrog säkert också till framgångarna för det här var bättre än väntat. Eller som Schweiz förbundskapten Tony Ulrich sa efter Anders Holmertz seger på 400 m fritt:

– Jag visste att ni hade bra sprinters i Sverige men att de kunde sprinta så långt...

Anders Holmertz triumf på 400 m var också en triumf för disciplinerad simning. Anders ledde från start till mål och det gick fort hela tiden. Med 3.55.06 slog han handen i plattan och noterade också en nionde plats på världsrankingen. Västtysken Stefan Pfeiffer blev tvåa av bara farten, två sekunder senare.

Anders fanns också med i laget på 4x100 m fritt och kunde defilera i mål som segrare med 52.30. Magnus Eriksson hade startat med 52.47. Göran Titus tog över och efter 51.19 lämnade han över till Tommy Werner som simmade sin sträcka på 51.00 och sluttiden 3.26.96 räckte ill seger över västtyskarna med Michael Gross i spetsen. De var mer än två sekunder långsammare.

Efter försöken på 50 m frisim fanns inte mindre än fem svenska med. Göran Titus hade tredje bästa tiden, 23.57 och de andra, Magnus Eriksson, Joakim Holmqvist, Christer Wallin och Jan Karlsson var inte långt efter. Efter semifinalerna fanns Göran Titus och Joakim Holmqvist kvar. I finalen blev Titus trea med personbästa 23.38 efter omöjliga Dano Halsall och Stefan Volery, 22.69 och 23.30. Joakim Holmqvist blev sexa med 24.07 i sin seniorlandslagsdebut.

På 100 m frisim fanns världseliten på plats. Stepahn Caron var i storform och vann på 51,04 före? Dano Halsall och Tom Stachewitz, Australien. Tommy Werner som skulle vara med i toppen fick aldrig en chans och fightades länge med Michael Gross. De blev femma, 51.94 respektive fyra 51.66. Tommy, som kom direkt från studierna i USA, hade problem med alla flygningar och biljetter och kom till Monaco en bra stund efter övriga truppen.

fortsättning nästa sida



På 200 m hade han inte kommit ikapp tidsmässigt och slutade på en femte plats, 1.53.46. 1500 m frisim hade en segrare som blev sexa. Stefan Persson, som inte simmat en lopp på lång bana på ett år, fick chansen i Monaco. Hans mål var att simma på 16 minuter för att få en bekräftelse på att han är helt återställd efter en lång tids sjukdom. Hans 15.56.65 gav besked om att Stefan nu kan satsa vidare mot EM och final på 1500 m.

Hans Fredin visade i Monaco att formen är på god väg och simmade fortare än på länge. På 100 m rygg blev han trea, 59.07 efter Frank Hoffmeister och Patrick Ferland. Den dubbla distansen vanns också av västtysken men nu blev Tamas Deutsch tvåa. Hans Fredin behöll sin tredjeplats med 2.07.29 vilket är en av hans bästa tider.

Anders Peterson har också bestämt sig för att satsa stenhårt på medleyn. I Rom en vecka tidigare gick simningen trögt men i Monaco gick det genomgående snabbare. På 200 m blev han tvåa, 2.08.09, efter Kanadas Alex Baumann, 2.04.80 och på 400 m klarade Anders en fjärdeplats, 4.32.68 där Alex Baumann vann på 4.26.32.

De svenska damer som fanns på plats i Monaco med sina olika klubbar fortsätter att övertyga. Johanna Larsson simmar stabilt på rygg och är nu etablerade i världstoppen. På 100 m blev hon trea, 1.05.11 och på 200 m blev det en delad andraplats, 2.17.77, efter Australiens Nicole Livingstone, 2.15.66.

Karin Furuhed gjorde sin tredje bästa tid någonsin på 100 m frisim. Hon blev tvåa efter Connie van Bentum med 58.02 efter 57.91 i försöken. Eva Nyberg är tillbaka efter en tids sämre simning och blev i Monaco sexa med 58.65. På 200 m simmade Eva ruskigt fort och noterade förutom tredjeplatsen årsbästa med 2.05.24. De svenska ledarna tog chansen att sätta ihop ett damlag bestående av klubbsimmare och detta lag med Karin Furuhed, Eva Nyberg, Annelie Wennberg och Johanna Larsson simmade i mål på andra plats, 3.56.63, tre sekunder efter västtyskorna.

Svensk medleysimning har på damsidan fått ny kraft. Sofia inledde första dagen med 400 m medley genom att bli trea, 4.56.78. På 200 m medley noterade hon 2.21.90 vilket också innebar en tredjeplats.

Nya grenen 50 m frisim tog svenskarna som en rolig gren och simmade därefter. Christer Wallin vann 25.98 före Anders Rasmusson, 26.05 och Jan Karlsson, 26.15. Anders Rasmusson var också i farten på 100 m fjäril där han slutade fyra med 58.27.

Meeting Monte Carlo i Monaco har blivit en tävling för herrar av världsklass samtidigt som Rom en vecka tidigare blivit damernas. Det var länge sedan svenska herr– och damlandslag uppvisade en sådan storform vid den här tiden på året. Italienare och fransmän har vuxit sig starka de senaste åren och kommer att blanda sig i toppstriden vid EM. Väst– och Östtyskland har traditioner sedan tidigare och flera andra nationer vill vara med och leka i toppen. Sverige hävdar sig väl, det gav tävlingarna i Monaco besked om men luckor finns. Englands Adrian Moorhouse vann 50 m bröstsim på 28.91 men detta bör inte avskräcka svenska bröstsimmare att ta upp jakten.

SJU KULLAR I ROM

TJEJERNA KOM MED KRAFT

Vid Sju Kullar i Rom tog de svenska damerna chansen att visa omvärlden att de är på gång. De simmade fort.



Anette Möller och Anna Rosengren visade i Rom tillsammans med de andra flickorna att svensk damsimning är på väg med full fart mot en ny storhetstid.

Debutanten Lisa Lönn simmade respektlöst sitt bröstsim och blev femma på 100 m på 1.14.35, en av de bättre tiderna hon gjort. Johanna Larsson fortsätter att övertyga med sitt ryggsim. På 100 m blev hon fyra på 1.04.91, bara åtta tiondelar från segern. Så tätt var det i toppen. På 200 m tog en liten revansch och simmade in på en bronsplats bara slagen av Kathrin Zimmermann, Östtyskland och Svenja Schlicht, Västtyskland.

På medleyn missade Helena Kälvehed på 200 mmen då fanns andra svenskor som tog över. Sofia Kraft är tillbaka igen och blev femma på 2.22.63, tätt följd av Annette Philipsson, 2.22.74. Två flickor i final och Helena på en nionde plats.

400 m medley gick ännu bättre. Då fanns tre svenskor i final. Mot Italiens Roberta Felotti fanns inget att göra men under hela loppet var det oklart hur de närmaste placeringarna skulle bli. Bland svenskorna var Annette Philipsson starkast och blev femma, 5.01.98, två sekunder före Sofia som var tiondelarna före Anna Rosengren.

Frisimsflickorna gjorde också mycket bra ifrån sig. Karin Furuhed var i final på både 50 m och 100 m. På 50 m noterade hon 26.91 och blev sist i finalen men tog också hon revansch på dubbla distansen där hon slutade sexa med 58.43. Eva Nyberg blev tvåa i B–finalen på 100 m med 58.75. De österska flickorna dominerade som vanligt men det har blivit tätare i toppen. Heike Friedrich vann allt frisim utom 800 m där hon inte ställde upp. Italien har en duktig sprinter i Silvia Persi, som delade förstaplatsen på 50 m med Heike Friedrich och 26.38.

På 200 m frisim blev Anette Möller det stora svenska glädjeämnet med en niondeplats och 2.06.32. Anette Möller som i år gör sin bästa säsong sedan hon började simma, blev femma på 400 m med 4.22.14. Det stora lyftet kom för Anette på 800 m frisim. Med 8.51.98 blev hon femma och satte personligt rekord med mer än fem sekunder.

Idag finns en stomme med ”gammalt” och ungt i damlandslaget. Debutanter tas väl om hand och med de villkor som gäller idag från landslagsledningens sida har utmaningen accepterats från damerna. Det visade de i Rom.

Anders Peterson och Hans Fredin simmade för sina respektive klubbar och gjorde det med godkänt betyg. Hans Fredin simmade B–final på 100 m rygg där han blev trea med 1.00.05. Den tiden hade räckt till en fjärdeplats i A–finalen om han hade varit en aning snabbare i morgonens försök. På 200 m gav han igen och blev fyra med 2.10.06.

På 200 m medley gav Italiens Giovanni Franceschi Kanadas Alex Baumann en match i 150 m. Sedan simmade kanadensaren iväg och vann på 2.04.84. Anders Peterson slutade sjua på 2.10.10. På dubbla distansen spurtade Anders upp sig en placering och blev sexa med 4.37.05. 400 m medley vanns av Stefano Battistelli, Italien på 4.28.88. Anders Peterson simmade genomgående bättre än han gjort tidigare under säsongen och har hittat rytmen i medleyn igen även om hans ryggsim kan förbättras en hel del.

Sju Kullar i Rom blev en framgång för damlandslaget. Med Lisa Lönns bröstsim finns också en chans att Sverige får ett medleylag till EM i sommar.

Barnängen Special

PROVRABATT!

Nu har du chansen att pröva den kompletta serien för hårets och hudens vård. SpecialShampoo, SpecialLotion och SpecialTvål, utvecklade av Barnängen i samarbete med hudläkare och testade för hudallergi och hudirritation.

Klipp ur och tag med till din butik!

Barnängen AB, 178 00 Ekerö

Barnängen SpecialShampoo

5 kr rabatt

Lämna denna kupong i kassan så får du 5:- rabatt när du köper en förpackning Barnängen SpecialShampoo. Erbjudandet gäller till den 31/12 1987 och en gång per hushåll.

Namn _____

Till butiken: Inlöses av Nordisk Kuponginlösen AB, Box 5408, 114 84 Stockholm. 51456808

Barnängen SpecialLotion

8 kr rabatt

Lämna denna kupong i kassan så får du 8:- rabatt när du köper en förpackning Barnängen SpecialLotion. Erbjudandet gäller till den 31/12 1987 och en gång per hushåll.

Namn _____

Till butiken: Inlöses av Nordisk Kuponginlösen AB, Box 5408, 114 84 Stockholm. 51457808

Barnängen SpecialTvål

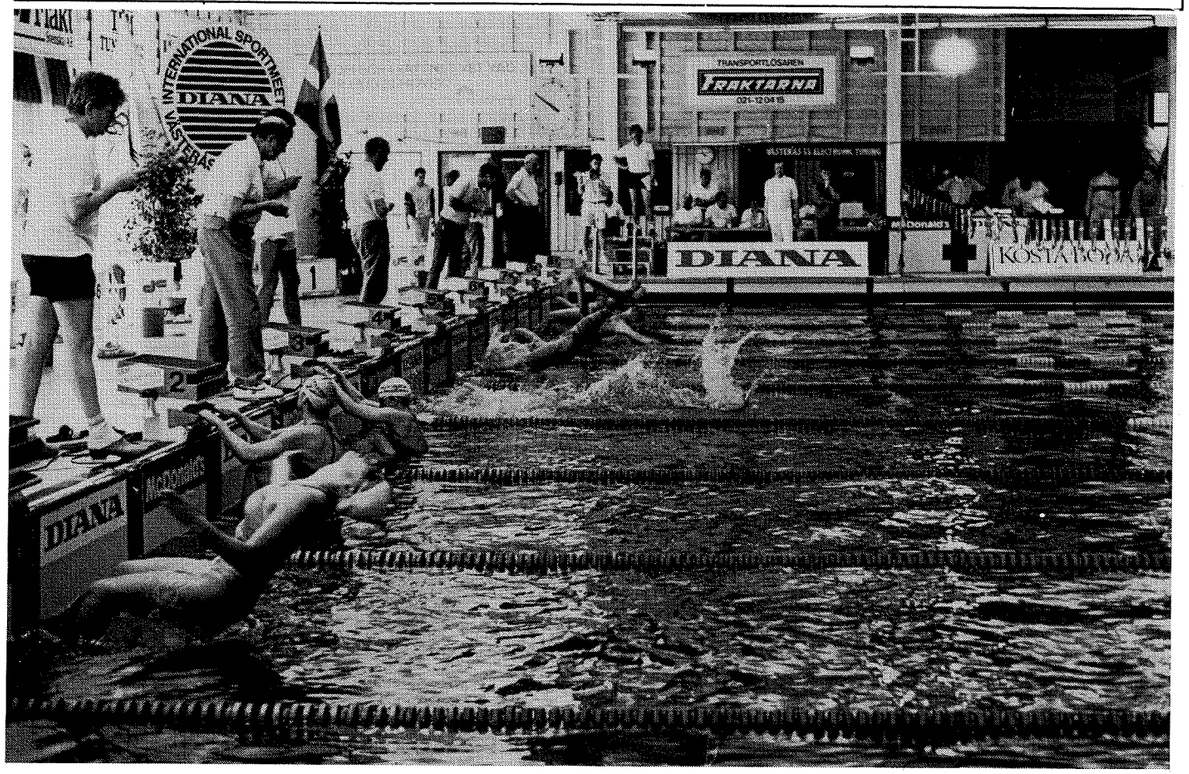
5 kr rabatt

Lämna denna kupong i kassan så får du 5:- rabatt när du köper en förpackning Barnängen SpecialTvål, Oparfymerad eller Milt parfymerad. Erbjudandet gäller till den 31/12 1987 och en gång per hushåll.

Namn _____

Till butiken: Inlöses av Nordisk Kuponginlösen AB, Box 5408, 114 84 Stockholm. 51455808

Barnängen Special.
Tar din hud på allvar.



DIANA MEET. . . . . .

Det finns rim på den rubriken som vi inte använder. Riktigt så illa är det inte men Diana Meet i Västerås lyfte liksom aldrig. Trots de aktivas prestationer i bassängen, med ett svenskt rekord av Johanna Larsson som topp, blev Diana Meet en avslagen tillställning.

Simmare från sju nationer och den svenska eliten fanns på plats i Lögarängsbadet för att i första hand simma om Grand Prixpoäng och i andra hand för att kvalificera sig för landslaget. Genom dåliga kommunikationer kom spanjoerna för sent och missade första dagens finaler. Deras fjärilssimmare, Jose Ballester med en 14 plats på europarankingen, tog dock revansch för hela Spanien genom att senare vinna 100 m fjäril på 55.85.

Jakten på Grand Prixpoäng gjorde att för många simmare simmade för många grenar. Resultaten blev därefter. Ändå fanns det en del ljusglimtar i Västerås. Johanna Larssons ryggsim står i en klass för sig och Västtysklands Katja Ziliox, som trängs med Johanna på rankinglistorna, fick se sig frånsimmad när Johanna satte nytt svenskt rekord på 200 m ryggsim med tiden 2.16.43.

Johanna var också mycket nära på 100 m där hon vann på 1.04.77. Att tre man simmade under 1.07 men över 1.06 på 100 m bröstsim är inget styrketecken bara ett bevis på att bredden på den svenska toppen ökat.

Nya sprinterdrottningen, Karin Furuhed, fick ge sig efter en dag på grund av sjukdom men hann med att vinna 100 m fritt på 58.51 vilket gav henne en 20 plats på rankingen. Det var allmänt damerna som svarade för prestationerna i Västerås. Förutom Johanna simmade Anette Möller inspirerat och bestämt på 800 m, 8.57.43, men hon fick ge sig på 400 m där Eva Nyberg stack upp och vann med 8 hundradelar på 4.21.68.

En nyväckt Sofia Kraft vann 400 m medley före Anna Rosengren och Anette Philipsson. Alla tre på bra tider, 4.57.09, 4.59.62 respektive 5.00.8.

Örebro förfogar över Sveriges snabbaste simmare då Ellenor Svensson vann 50 m fritt på 27.36 och Göran Titus en gren senare vann på 23.43 som också är distriktsrekord.

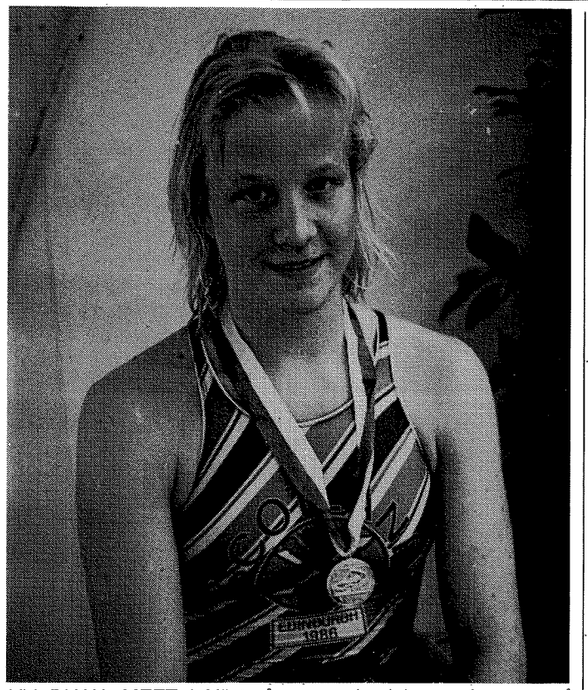
Även om damerna såg till att det simmades fort i Västerås så reste sig en herre över mängden. Malmös Jan Bidrman simmade nästan allt och gjorde det på ett sätt som borde påskynda behandlingen av hans ansökan om svenskt medborgarskap.

Han inledde övningarna med att bli fyra på 200 m fritt, 1.55.21, fortsatte några grenar senare med att vinna 400 m medley på 4.30.66 (8 på rankingen) och avslutade i Malmös lag på 4x100 m fritt. Andra tävlingsdagen inledde han också med en fjärdeplats. Nu på 100 m fjäril, 57.58. Sedan blev han tvåa på 400 m frisim, två sekunder efter Anders Holmertz och med bara en grens paus vann han 200 m medley på 2.07.56, (11 på listan). Han avslutade dagen genom att simma bröstsim för Malmö i medleylaget på 1.08.34. Avslutningsdagen började han med att vinna 1500 m frisim på 16.02.49 och den grenen vann han på sista längden då alla trodde han var slut. För att visa på motsatsen vann han också 200 m fjäril på 2.03.60 före Australiens storhet, Peter Gee. Med en grens paus hjälpte han Malmö till en andraplats på 4x200 m frisim med tiden 1.56.54.

Jan Bidrman och Johanna Larsson svarade för en stor del av behållningen efter tre dagars Diana Meet.

Diana Meet kan trots arrangörernas ambitioner inte få det lyft tävlingen förtjänar så länge inte tävlingen tas på allvar av arrangörerna själva. Simmare, tränare, ledare och eventuell publik tycker inte det är för mycket att få startlistor och resultat medan tävlingen pågår. När arrangörerna klarar den biten kan Diana Meet bli en stortävling också utanför bassängen.

Lars–Åke Lindqvist



Vid DIANA MEET i Västerås passade Johanna Larsson på att sätta nytt svenskt rekord på 200 m ryggsim innan hon gav sig iväg till Rom och Monte Carlo för nya uppvisningar.

PRIS–TAGARE

Vid EM, VM och OS sedan 1970 har svenska simmare tagit 44 medaljer, guld, silver eller brons. Inte en enda simmare snusade. Men pristagare blev de.

Snart börjar skolan igen

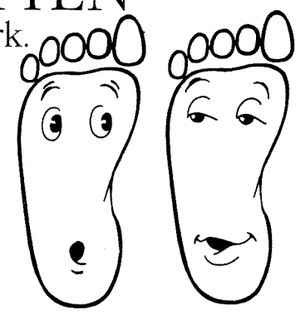
Trevligt sommarlov så länge

SOM ATT SPRINGA PÅ VATTEN

Sulan som ”flyter” mellan häl och mark.



– Vad hade du i skorna sa du!?
– Viskoelastiska elastomerer.
– Vad sa du, sa du?
– Sulorna som tar stöten.
– Vad hette det, sa du?
– SORBOTHANE!



Mår fötterna bra, så mår hela kroppen bra. För varje steg du tar får nämligen fötterna ta emot en stötchock, som fortplantar sig upp igenom benen till ryggen.

Här finner du också orsaken till många av de problem med knän och rygg, som idrottare har. Det gäller både eliten och motionsidrottare.

Därför har vi utvecklat Sorbothane, en sula som du lägger i skorna. Den är tillverkad av ett viskoelastiskt elastomermaterial och absorberar 94% av stötchocken.

Så oavsett om du redan har problem med dina knän och din rygg, eller vill förebygga besvär, så är Sorbothane en billig skadeförsäkring.

Sorbothane finns i sportfackhandeln som helsula, häl + trampdyna och som häl-inlägg.



SORBOTHANE®

På god fot med kroppen.

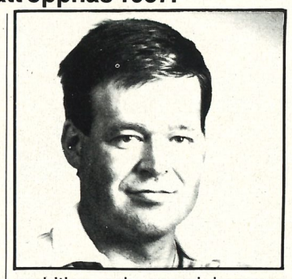
MARKNADSFÖRS AV: C Å AHLQVIST AB. TEL. 031-87 92 20

GUNNAR MOT NYTT GULD

Vid OS i München 1972 blev Gunnar Larsson historisk genom att vinna 400 m medley med två tusendelar av en sekund. Segern gav honom guld. Idag är han på väg mot nytt guld men i en annan bransch. Den 9 april öppnade han landets första riktiga "guldkrog". Hans McDonald"s i Eskilstuna blev McDonald"s 25 i ordningen i Sverige och den första som invigdes i år. Minst tre till kommer att öppnas 1987.

Några simburgare serverar inte Gunnar men restaurangen i Domusvaruhuset på Kriebsengatan 9 ger påtagliga bevis om Gunnars storhet i världens bassänger. Gästerna på de 135 sittplatserna kan på väggarna se bevisen genom de löpsedlar som skrek ut nyheten 1972. På andra väggar hänger FINA:s diplom över alla Gunnars världsrekord.

Gunnar själv är effektiv krögare i "guldkrogen" och redan från första dagen har McDonald"s i Eskilstuna blivit en succé. Med tanke på hans



ambition och energi kommer säkert nytt guld att hamna hos Gunnar. Det är honom välförtjänt med tanke på hur mycket han bjudit alla andra på. Lycka till Gunnar.

UTBYTE ÖNSKAS

SVERIGE – AUSTRALIEN

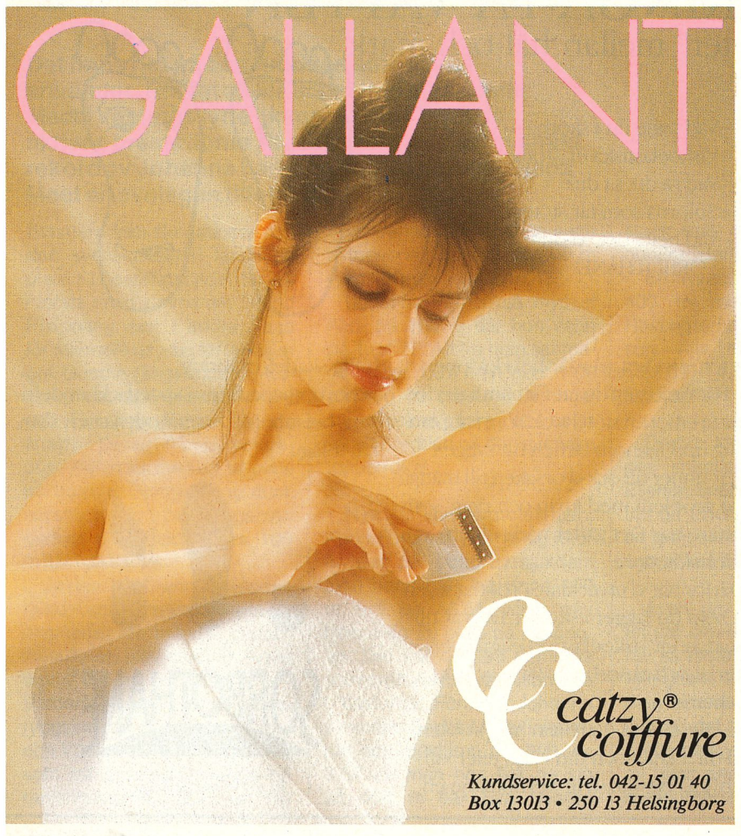
För länge sedan blev Berit Sabine Piper svensk mästarinna i Neptuns lag som vann 4x100 m medley. Hon skaffade sig också guld, silver och bronsmedaljer i SM i Livräddning. Hon simmade vattenbalett innan det bytte namn till konstsim och jobbade länge som simlärare i Sverige. För 15 år sedan försvann hon till Australien och på den vägen är det än i dag.

I Manly utanför Brisbane i Australien är hon en av landets få kvinnliga poolföreståndare. Hon startade konstsimmet i Queensland och driver också babysim, simskolor och simträning. Hon är utbildad simtränare i Australien både i simning och konstsim.

I Brisbane finns en av Australiens förnämsta simanläggningar och det är också där som VM i Masters avgörs nästa år.

Nu vill Berit Sabina Piper hjälpa de svenska simmare, hoppare och klubbar som ser Australien som ett land lämpligt att förlägga läger till. Hon hjälper också gärna de som vill stanna en längre tid för att samtidigt med träningen studera engelska.

Till mitten av augusti är hon i Sverige och nås på Torsbygatan 9 i Farsta eller på telefon 08–93 90 66. Därefter finns hon i Australien under adress: Berit Sabine Piper, c/o Manly Swimming Pools, Box 2, 4179 Manly, Queensland, Australien.



Generande hårväxt är ett stort och känsligt problem för flertalet kvinnor. Gallant Lady för rakning med eller utan skum är den mest hygieniska metoden att ta bort missprydande hårväxt i ansikte och armhålor, på ben, armar, mage och runt bröstvårtor.

Försäljningen av Gallant Lady de tre senaste åren visar också klart att den fyller ett efterlängtat behov av ett hygieniskt hårborttagningsalternativ, som varken irriterar huden eller kan framkalla allergier.

Gallant Lady är lika effektiv som skonsam. Hyveln, med härdat och slipat blad av platinabehandlat rostfritt stål, följer mjukt kroppens profil och rakar av håret ända in till huden. Den sköna känslan att säkert och bekvämt bli av med ett besvärligt problem borde vara fler kvinnor förunnad.



GALLANT®



Fredag 17. oktober 1987 kl. 18.30
Lørdag 18. oktober kl. 09.00 og 15.00
Søndag 19. oktober kl. 09.00 og 14.00

Vi ønsker våre svenske venner velkommen til vårt jubileumsstevne

ARRANGØR:
Sarpsborg Idrettslag
Svømmegruppa

Klasseinndeling damer/herrer: Senior (18 år og eldre) – Eldre junior (16 og 17 år) – Yngre junior (15 år og yngre)

Øvelser fredag: 800 m fri (damer), 1500 m fri (herrer), «Jubileumssprinten» (50 m fri)

Øvelser lørdag: 400 m fri, 100 m bryst, 200 m medley, 200 m butterfly, 200 m rygg, 100 m fri, 4 x 100 m medley

Øvelser søndag: 400 m medley, 100 m rygg, 200 m fri, 200 m bryst, 100 m butterfly, «Olavsstafetten» (friøvelse over 4 etapper: 200, 150 100 og 50 m)

Innbydelse med kval.tider: Henv. Knut Bjørck, Opstadveien 90, N-1720 Greåker. Tlf. 031/40 078.
Påmeldelsen må være ovennevnte i hende senest fredag 25. september 1987 kl. 24.00.

Träningsläger i

LYSEKIL

Simning: 5 pass 1.000:– 6 banor
Fre 1 pass, lör 2 pass, sön 2 pass.
Logi: Fritidsgården kök finns.
Mat: 2 frukost, 2 lunch,
1 middag 100:–/pers.

LYSEKILS FRITIDSNÄMND

Tel. 0523 / 141 30 vx

Har du ömtåligt hår och känslig hårbotten?

NYHET!



Har du problem med känslig hårbotten? Barnängen SpecialShampoo är ett mjukgöddrande och milt shampoo för känsligt hår och hårbotten. Utvecklat av Barnängen i samarbete med hudläkare. Allergitestat — naturligtvis. Med Barnängen SpecialShampoo får du mer än ett vackert och luftigt hår.

Tvättar varsamt rent utan att torka ut. Bekämpar aktivt klåda och irritation och motverkar mjäll.

Barnängen SpecialShampoo är mjukgöddrande, utan parfym och färgämnen. Prova själv nästa gång!



Barnängen AB, 178 00 Ekerö

Barnängen SpecialShampoo
Hjälper när du har problem

POLONS TRÄNARRÅD HAR BÖRJAT



Efter EM 1985 i Sofia analyserade Polokommittén (PK) svensk vattenpolos situation och diskuterade olika åtgärder för att bredda och utveckla svensk polo. En av åtgärderna var att bilda ett Tränarråd (TR) med uppgift att i ett första steg bredda och utveckla existerande poloföreningar.

Tanken är att vi med en förbättrad träningsplanering, intensifierad träningsverksamhet samt ett ökat internationellt utbyte skall få en större inhemsk konkurrens i seriesystemet, vilket i sin tur på sikt också skall stärka landslagskandidaterna.



TR:s ledamöter skall också utgöra en utbildningsresurs och medverka vid PK:s kurser och konferenser samt ha en viss uppsökande verksamhet i klubbarna. Varje TR–ledamot har därför tildelats ett par föreningar för vilka han är kontaktman och skall hjälpa på olika sätt.

Under mars drog TR igång med en stor upplagd kartläggning av samtliga spelare, som sade sig vara intresserade av landslagsverksamhet i olika ålderskategorier.

Över 150 spelare finns nu i PK:s dataregister. Varje spelare skall nu kartläggas, ges träningsprogram och en enhetlig poloutbildning. Tonvikt kommer i första hand att läggas på en allmän fysisk uppbyggnad och en förbättrad bollteknik.

Kontakten mellan TR och föreningarna kommer att ske i samband med lokala och regionala sammandragningar, men i samband med Pololedarkonferensen (Rikssimmartinget) i Örebro den 2–4 oktober kommer PK att kalla till ett rådslag med alla inblandade parter.

Till grund för det kommande arbetet ligger en enkät, som samtliga klubbar skall besvara. Vad TR framförallt hoppas på är att klubbarna skall förbättra sin poloverksamhet under sommarmånaderna. Vi har inte råd i svensk polo att "kasta bort" de tre finaste månaderna för vattenpoloverksamhet. Här kommer samarbete och samordning av olika klubbars verksamhet in i bilden.



Trots semesterledigheter och dylikt måste det finnas ledar– och tränarkrafter på plats i badet, tillräckligt med spelare för att kunna träna två–mål etcetera. Hjälps vi åt går allt att ordna om inte avstånden är för stora.

Det andra steget i TR:s uppgifter blir att försöka rekrytera och utbilda nya klubbar, ledare och spelare. Under våren har ett helt nytt utbildningspaket färdigställts, med video– och instruktörsfilmer samt ett tränarkompendium på Steg 1 nivå. Allt kan rekvireras från Simförbundets utbildningsavdelning.

Vill någon poolintresserad ledare veta mer om Tränarrådet och des verksamhet kan han eller hon ringa till undertecknad som mycket gärna står till tjänst.

Lars Fjärrstad
08–38 70 35



6–NATIONERS
POLO I POLEN

Svenska Mästarna SKK representerade Sverige i en stor 6–nationersturnering i Warszava 23–26 april. Visserligen tog SKK inga poäng men ändå var SKK inblandade i turneringens bästa match då SKK förlorade mot Sovjetunionen med 11–12.

Detta var en match som hade precis allt. Strålande målvaktsarbete, aggressivt och tungt centerspel, snabba kontringar och välriktade skott avlöste varandra.

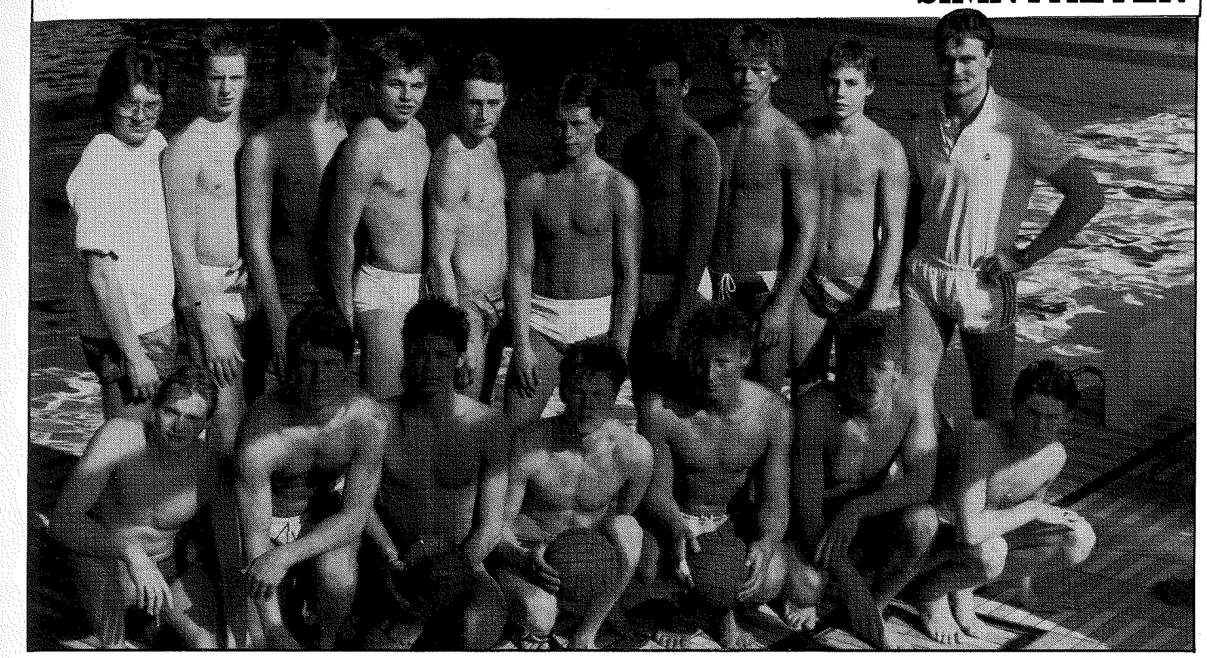
När svenskarna vände 3–5 till 7–5 trodde man att man befann sig på hemmaplan i Eriksdalsbadet. Tyvärr orkade SKK inte fullfölja hela matchen, men med en–man–mer i slutminuten borde en poäng ha räddats.

Sovjet hade 3–4 spelare från VM–laget i Madrid, medan resten av laget var spelare som man satsade på till Universiaden senare i sommar.

Mot övriga lag noterade SKK något större nederlag, men eftersom turneringen var ett led i förberedelserna inför SM–slutspelet toppades inte laget utan alla fick spela ungefär lika mycket.

Tabell

1. Rumänien	8 poäng
2. Sovjetunionen	8
3. Tjeckoslovakien	6
4. Polen	5
5. Grekland	4
6. Sverige (SKK)	0



Stockholm segrande lag i Distriktscupen 1987. Stående fr v L–Å Strand assisterarnde tränare, Conny Forsgren, Theodor Holmgren, Per Jutner, Björn Fredriksson, Robert Sundberg, Fredrik horneman, Patrik Frick, Claes Jutner, Hans Lundén tränare. Sittande fr v Johan Wallenberg, Fredrik Almqvist, Robban Andersson, Mats Andersson (kapten), Fredrik Appelgren, Andreas Hartzell, Henrik Sjöberg.

STOCKHOLMSSEGER I DISTRIKTSCUPEN

Sex distrikt deltog i 1987 års distriktscup i vattenpolo, 4–5 april i Eriksdalsbadet i Stockholm. Lagen delades in i två grupper med finalspel mellan gruppettorna, match om tredje pris mellan grupptvåorna etcetera. Tävlingen var öppen för pojkar födda 1970 eller senare men för att några distrikt skulle få lite slagkraftigare lag hade PK gett dispens för ett par överåriga spelare i några distriktslag.

Stockholm, utan några äldre spelare, visade upp ett moget och modernt polospel med Neptuns Andreas Hartzell som spelmotor. "Andy" tillhör Europas bästa spelare i sin åldersklass och bör redan i år få dra på sig A–landslagsbyxorna. Dock bör ovanan att i alla lägen "hålla bollen" påtalas och förhoppningsvis kan "Andy" arbeta bort denna svaghet.

I vinnarlaget bör också Patrik Frick, bröderna Claes och Per Jutner samt Johan Wallenberg nämnas för sin goda speluppfattning och säkra bollbehandling.

Stockholmslaget hade förberett sig med gemensamma sammandragningar hela våren vilket gav ett bra resultat och bör vägleda övriga distrikt till nästa år.

Finalsegern över Östergötland skrevs till 14–7. Östergötland bestod av LASS–spelare, som på kort tid utvecklats på ett fint sätt även om den fysiska styrkan inte räckte till för att stoppa "Andy".

I bronsmatchen vann Västmanland med 4–3 över Värmland sedan speciellt målvakten Magnus Holmberg, tremålsskytten Karl Ztolsek och Fredrik Hjelmborn burit upp spelet. Värmlandslaget spelade ett rörligt och snabbt spel, men har ännu mycket att lära när det gäller teknik och taktik.

I den avslutande matchen var det glädjande att konstatera att det nya polodistriktet Blekinge går ut och gör en jämn match med etablerade Skåne. Förlust med 9–13, men Skånes sexmålsskytt Thomas Barta var den ende i skånelaget, som individuellt överglänste motståndarna. Särskilt målvakten Mikael Andersson och Paul Lindström (4 mål) bör nämnas i det entusiastiska blekingelaget.

Distriktscupen är en viktig inventering av ungdomsmaterialet i svensk polo. Fortfarande brister det i fysisk styrka och bollteknik. Framförallt har spelarna svårt att behandla bollen i närkamperna och behöver vänta på ett frikast för att kunna passa bollen.

Helhetsintrycket blir dock att svensk polo har många lovande talanger, som måste få chansen att utveckla sig i både klubb– och landslagsarbetet.

Lars Fjärrstad

RESULTAT:

Grupp A:
Skåne–Värmland 5–5
Skåne–Stockholm 6–18
Stockholm–Värmland 11–6

Grupp B:
Östergötland–Blekinge 21–8
Västmanland–Blekinge 11–5
Västmanland–Östergötland 8–10

Final:
Stockholm–Östergötland 14–7

Match om 3:e pris:
Västmanland–Värmland 4–3

Match om 5:e pris:
Skåne–Blekinge 13–9

Skytteliga:
Andreas Hartzell, Stockholm 22 mål
Peder Augustsson, Östergötland 14 mål!
Thomas Barta, Skåne 12 mål



SWEDISH OPEN I GÖTEBORG

Så blev det äntligen klart. Sverige och Göteborg fick och tog chansen att vara med i den europeiska simcirkus som nästa år startar i februari. Efter en tuff sista förhandlingsomgång i samband med LEN–konferensen i maj fastställdes simordningen för två festveckor nästa vinter.

Simcirkusen inleds i Hamburg i början av februari, fortsätter till Paris, NOK i Berlin, Arena Festival i Bonn och avslutas 17–18 februari i Göteborg och Nya Valhallabadet.

London, Bryssel och Barcelona tävlade med Göteborg om att få den femte och avslutande tävlingen i turneringen men Göteborg gick segrande ur striden.

Efter skriftväxkling under hösten och vintern, då manager Lars–Eric Paulsson fått idén, träffade Simförbundets generalsekreterare de fyra ursprungliga representanterna i Hamburg i april och efter dessa förhandlingar var det ”krattat i manegen” när Berth Johansson från förbundet presenterafe Göteborgsalternativet vid LEN–konferensen.

Tillsammans kommer de fem arrangörerna att bjuda in simmare från USA, Kanada, Australien och Kina. Respektive arrangör ser sedan till att europaeliten och lAndets egna toppsimmare ställer upp.

Prispengar och prisbord kommer att göra ”cirkusen” till attraktiva tävlingar för alla inblandade. ”Europa Runt” under två veckor i februari kommer att bjuda på höjdpunkter med världens bästa simmare.

Järfälla S söker
tränare på del- eller halvtid

Vi har ett gäng duktiga och unga Sum-Simmare som behöver en positiv tränare för att leda sig mot djärva mål och framgångar.

I arbetsuppgifterna ska även ingå att ta fram och utveckla nya talanger tillsammans med vår huvudtränare Thomas Löfgren.

Är Du intresserad eller har frågor kontakta Björn Lundahl, tel 08-753 89 12 (arb), 0758-364 51 (bost).

När din hud kräver extra omtanke.



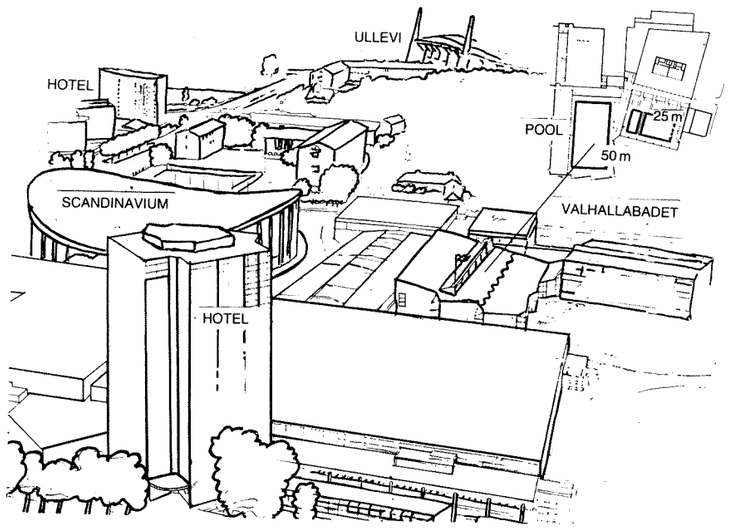
När huden är irriterad och känslig kan vanlig tvål kännas mindre behaglig. Barnängen SpecialTvål är utvecklad av Barnängen i samarbete med hudläkare. Den är gjord på det tvålämne som visar allra mest omtanke om huden — Isetionat. Därför är Barnängen SpecialTvål det bästa du kan använda även för intimhygien, fet hy med acneproblem eller för spädbarnsvård.

Barnängen SpecialTvål är naturligtvis hudallergitestad. En tvål som du gärna använder ofta, den ger en mjuk och krämig tvålkänsla. Finns med och utan parfym. Prova själv nästa gång!

Barnängen Special
Tar din hud på allvar



Barnängen AB, 178 00 Ekerö



SM I NYTT BAD

De senaste åren har de nya bad som byggts ritats och uppförts som äventyrsbad för en bred allmänhet. I dessa bad har simträning och framför allt tävling kommit långt, långt bak. Nu ändrar Göteborg Fritid, badchefen Reine Odell och Nya Valhallabadet på detta. Strax före SM 31 juli står det nya badet klart. Modernt och maximalt utrustat för nya rekord.

Nya Valhallabadet och GKKN svarar för premiären av tre olika SM. Först seniorernas sim–SM tillsammans med hopparnas 31 juli till och med 2 augusti. Därefter tar juniorernas sim–SM vid 3, 4 och 5 augusti.

Årets långbane–SM innebär en del nyheter. B–finalerna försvinner och för att öka farten ytterligare kommer arrangerande GKKN att, nytt för ett SM, prova en ny start. Simmarna från föregående heat kommer att ligga kvar i vattnet efter målgång tills nästa heat startat. Vid finalpasset kommer prisutdelning att ske direkt och bara till de tre första.

Nya Valhallabadet har alla förutsättningar att bli en rekordbassäng. Hela bassängen, 25 meter bred, är lika djup på alla håll. Linor, startpallar och skvalprännor är av konstruktioner som bidrar till snabb simning. Resultattavlan på ena kortsidan syns från alla håll och blir tillsammans med den nya eltidanläggningen av högsta klass.

Som insimning kommer ”gamla” 25:an att användas och för avbadning, då simhopparna håller på, finns handikappbassängen, bara några meter bort. Trots få glasytor, för värmens skull, ger den stora simhallen ett ljust intryck med allt sitt limträ.

I sommar kommer en monteringsbar läktare att se till så att alla får plats och i en nära framtid, om EM 1991 blir aktuellt, blir läktaren permanent. På startsidan finns en läktare som vid SM skall användas av de aktiva och över cafeterian byggs en permanent pressläktare.

Men SM är inte bara bassänger med tillbehör utan också en stor apparat runt omkring. Nya liksom gamla Valhallabadet ligger mitt i Göteborgs hotellcentrum så tillresande klubbar får gångavstånd från hotell till bassäng.

Ett av hotellen, Gothia, är ett av Göteborgs senaste och mest moderna och ligger i samma kvarter som Valhallabadet. Gothia, liksom de andra hotellen, har ställt upp för klubbar, ledare och simmare genom att anpassa sig till SM med rätt mat och rätt priser. Hotell Gothia kommer också att vara högkvarter för Simförbundet under SM–veckan.

Representanter för de olika massmedierna kommer vid SM att få bra arbetsmöjligheter så att de kan berätta om alla framgångar. Hela gången bakom 25:an blir arbetsutrymme, bara några meter från nya pressläktaren. Hotell Rubinen blir presshotell med ytterligare arbetsmöjligheter.

Visst är Sverige fantastiskt. Under årets första fem månader har Sverige blivit världsmästare i ishockery och bandy, tagit världsmästartitlar vid skid–VM, IFK Göteborg har blivit UEFA–Cupmästare i fotboll och många andra har fört ut svensk idrott i världen. Ändå har EM i simning, hopp, konstsim och polo inte börjat än.

Simmare och hoppare tar säkert detta som en utmaning med nya rekord vid SM. Bättre förutsättningar har inte funnits på länge.

Lars-Åke Lindqvist

FEL BLIR RÄTT

Rätt skall vara rätt. I badmodereportaget i nummer 4 blev det fel pris på badkläderna från Solar. Rätt pris skall vara 395:– för dam och 200:– för herr.

SKÅNE UTMANAR

Skåne Simförbund har beslutat utmana övriga Sverige på en ”landskamp”. 1988 fyller Skånsk Idrott 80 år och meningen är att landskampen skall bli en del i firandet. Simkampen mellan Skåne och Sverige kan bli en simningens Finnkamp”, som gäller mycket prestige.

Tävlingen skall gå på lång bana och blir ett billigt sätt att se var svensk simmare står OS–året 1988. Landskrona eller Burlöv är tänkta arenor mellan ”inne” och ”ute–SM”.

Skånes utmaning av övriga Sverige bör bli en mycket jämn kamp och om inte Sverige kan ställa upp kommer Skåne att utmana Danmark, meddelar Skåne–Sims ordförande Stig Olsson, Mölle.

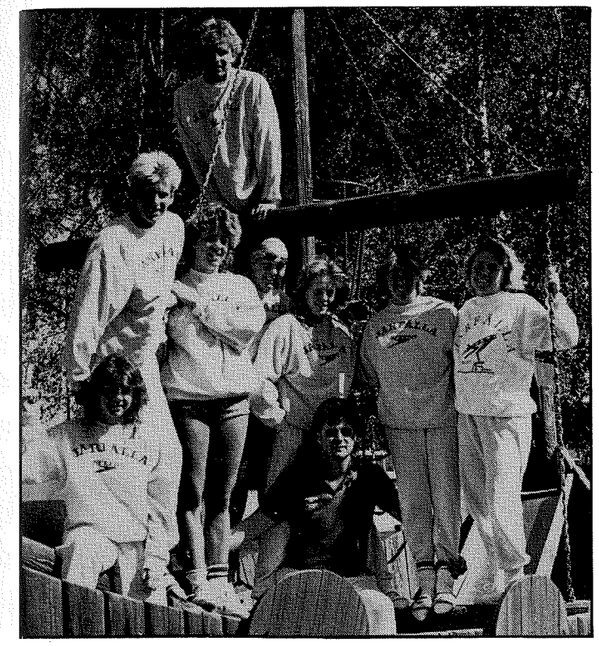
ELDFEST

15 augusti avgörs Ronneby Elddop. Stan fyller 600 år och firar med bland annat en simfest i Ronneby Brunn. Tanken är att göra Ronneby Elddop till en riktig simmarfest med levande musik, vattenbalett, skämthopp.

Vänorter i Danmark, Norge, Finland samt Berlin är inbjudna.

Blommans orkester spelar.

STÅLUGG FRÅN SPONSORN



I Järfälla utanför Stockholm har simklubben skaffat sig en sponsor som ställer upp på ett något annorlunda sätt. Nu handlar det inte bara om pengar.

Under åtta veckor har 18 simmare från Järfälla fått använda en hårvårdsserie från Goldwell. Företaget ansåg att få, om ens några, sliter mer på sitt hår än vad simmare gör. Därför ville Lars – Erik Kruth på Goldwell se vad deras egen serie klarade i huvudet på simmare.

Hårvårdsserien består av en serie i tre steg. Den kraftigaste, steg 3 är en hårinpackning, Klerasilk. Håret packas in var fjortonde dag och en sådan kur har stått emot det mesta. Andra steget, en balsam som simmarna använt efter simpasset, har passat bra då flickor med 80 cm långt hår enkelt kammat ut sitt hår utan problem efteråt. Det sista steget, steg 1, är ett shampo som använts ett par gånger varje dag.

Att serien är uppbyggd i olika steg beror på att varje steg har sin skyddsfaktor. Varje del klarar således håret mot ett visst slitage där steg ett är lindrigast och steg tre mest effektivt. Hela serien bygger på alkaliska ingredienser.

Simmarna i Järfälla med tränare Thomas Löfgren i spetsen, är alla mycket nöjda med provet.

– Ja för oss handlar sponsoring inte bara om pengar och kanske kan andra föreningar ta efter med att använda liknande produkter. Simmare använder mängder av olika hårvårdsprodukter så visst har vi sparat en hel del pengar genom att Goldwell och Lars – Erik Kruth, ställt upp för oss och vi för dem, säger Thomas Löfgren.

Men simmarna hade också synpunkter. Ibland kändes en maskulin doft, tyckte en del av flickorna medan andra ansåg att balsam och shampo kändes ”snuttigt”.

– Stålull blev till babyhår men jag hade svårt att få stålugg, som Fredrik Letzler uttryckte det.

SIMTRÄNARE

Hårt satsande Södertälje SS söker simtränare till SM- och JSM-simmare.

Simsällskapet får inom ett år tillgång till ny 8-banors tävlings- och träningsbassäng. Heltid, deltid kan ordnas.

Upplysningar Kjell Nilsson, 08-23 00 20 (arb), 0755-975 98 (bost), eller Raymo Nygren, 0755-329 80, ankn 1097 (arb), 0755-448 42 (bost).

Södertälje SS
Box 71 – 151 21 Södertälje

HELSINGBORGS S FÖRSTÄRKER

Enligt vad Simsport erfar kommer det förlovade paret Suzanne Nilsson och Oscar Georgi, båda S 02, att i fortsättningen tävla för Helsingborgs S. Oscar Georgi börjar sin pilotutbildning på Ljungbyhed och Suzanne Nilsson vill då vara i närheten.

Oscar Georgi är ryggsimmare med massor av SM–finaler och Suzanne Nilsson var för ett år sedan Sverige bästa frisimmerska på mellan– och långdistans. Efter VM förra året har Suzanne haft problem med träning och axlar. Kanske kan hon nu komma tillbaka med nya attacker mot gamla svenska rekord och en plats i landslaget.

Hur som helst innebär flyttningen från Göteborg till Helsingborg en förstärkning för Helsingborgs S.

LUGI VANN

När årets slutspel i dampolon avgjordes under pingsten i Lund segrade storfavoriten LUGI. I en hård men mycket välspelad match mot S 02, Göteborg segrade lundaflickorna dock överlägset med 11-2.

Göteborgssimningen noterade sin största framgång hittills i år då S 02:s flickor klarade silvret. I matchen om bronset vann överraskande Västerås över SPIF med 5–4. SPIF som var favoriter till silvret blev nu sist.

Dampolon har utvecklats enormt de senaste åren och de lag som har ”gamla” simmare i laget har ett övertag.

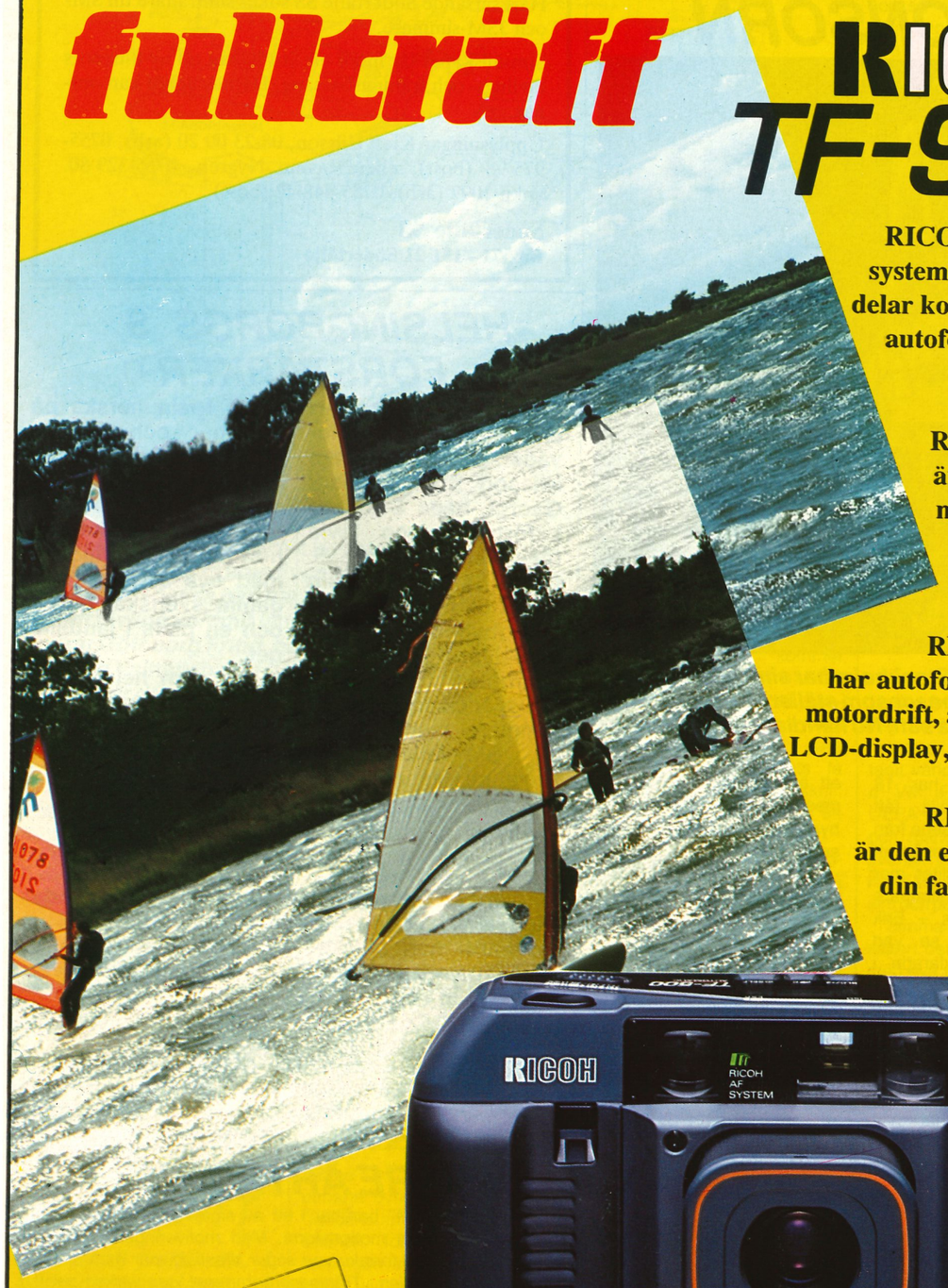
SIMMARE ÄR I FORM

Kollegan ”I FORM” berättar i ett av sina nummer hur effektiv simningen är som motionsform. Med motiveringen: *”Man rör hela kroppen och formkurvan stiger drastiskt, när man simmar sig till toppkondition. Träningsprogrammet ger varken svett i pannan eller ömma muskler.*

Detta visste vi förut men visst är det kul när också andra upptäcker simningens förtjänster. I tabellform får sedan simningen 10 poäng för kondition, 10 för muskelstyrka, 9 för koordination och 9 för smidighet. Ingen annan motionsform kommer i närheten. Håll dig ”I FORM”. Simma.

Varje bild en fullträff

RICOH TF-900



RICOH TF 900 har systemkamerans fördelar kombinerat med autofocuskamerans enkelhet.

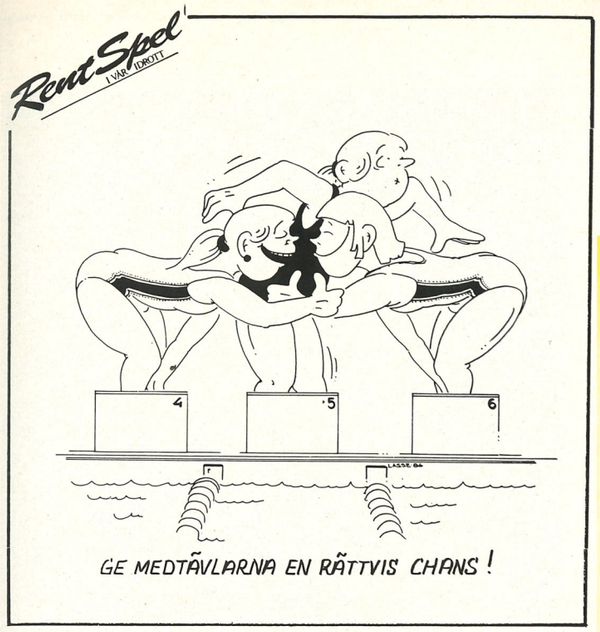
RICOH TF 900 är marknadens minsta kamera med 35 och 70 mm optik.

RICOH TF 900 har autofocus, autoblixt motordrift, autoladdning, LCD-display, DX-kodning,

RICOH TF 900 är den enda kameran din familj behöver!

RICOH 100 KLUBBEN

RICOH TELEKOMPAKT



PSYKNING ÄR INTE RENT SPEL

”Psykningar tillhör idag idrottens vardag. Många går in för att knäcka motståndaren psykiskt redan från början, för att på så sätt skaffa sig ett övertag. Dvs att få motståndaren att prestera sämre än vad han eller hon egentligen förmår.

Att vinna förutsätter därför idag ofta psykisk styrka. En förmåga att skärma av omgivningen och alla försök att störa. Det borde inte behöva vara så.

Rent spel utesluter inte hård kamp. Men det förutsätter att den hårda kampen går ut på att se vem som är den bäste idrottsmannen. En seger där motståndaren inte kunnat prestera sitt bästa är ingen riktig seger, för den säger inget om vem som egentligen är bäst.

Den som verkligen vill vara bäst, och vill visa det, borde därför i stället hjälpa motståndaren att göra sitt yttersta. Först då blir segern något värd.

Och därför borde det heller inte heta motståndare – utan” medtävlare.

FINA WORLD CUP

Efter första omgången i Fina Diving World Cup låg Anita Rossing–Brown (nygift) på en fin 10 plats efter svikthoppet. Hennes poäng, 442.50, räckte till själva finalomgången. Där fick hon emellertid stryk av kinesiskan Yiuha Li med mer än 28 poäng i första duellen.

Svikthoppet vanns av Kinas Min Gao på 317.58 i en match mot Irina Lashko, Sovjetunionen. Dessa två hade också de främsta platserna efter grundomgången.

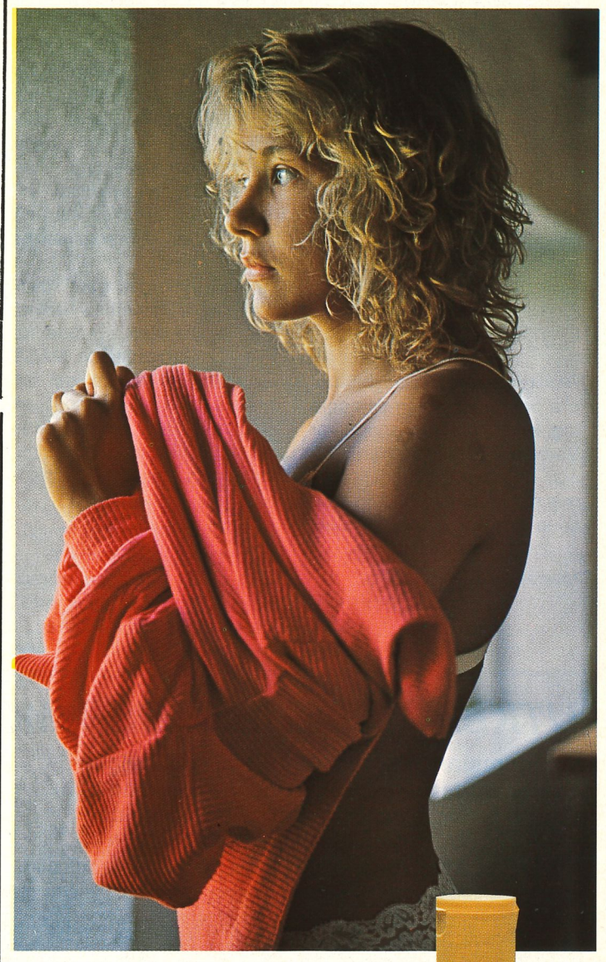
Damernas höga hopp vanns av Yanmei Xu, 284.88 poäng mot Bianka Meyer, Östtyskland.

Herrarnas svikthopp vanns av Greg Louganis, USA, efter överlägsna 480.15 mot Liangde Tans 458.82, Kina. Vid herrarnas höga hopp blev segern kinesisk genom Hui Tongs 420.72 mot Georgi Chogovadzes, Sovjetunionen, 408.63

Anita Rossing– Browns uppvisning i holländska Amersfoort 23 – 26 april tyder på att hon har en klar finalchans vid EM senare i sommar.

NYHET!

När din hud kräver mer än en vanlig lotion.



Du som har känslig och irriterad hud behöver något bättre än vanlig lotion. Barnängen SpecialLotion är utvecklad av Barnängen i samarbete med hudläkare. Receptet är unikt och noggrant hud- och allergitestat.

Barnängen SpecialLotion är extra varsam och tränger snabbt in i huden utan att kladda. Bevarar hudens fuktighet och kondition. Motverkar rynkor och torrhet och ger lindring och svalka vid lättare hudirritationer. Prova själv nästa gång!



Barnängen AB, 178 00 Ekerö

Barnängen Special
Tar din hud på allvar

MASSMÖTE

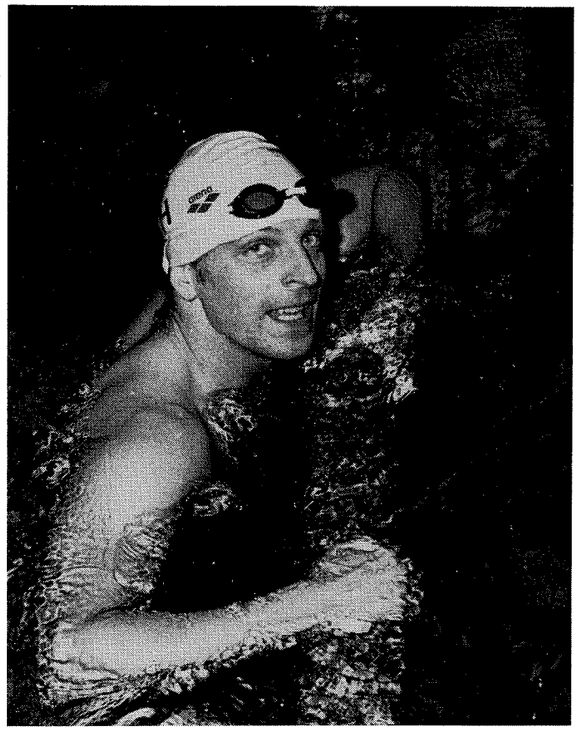
Mölndals Internationella Simsällskap, MASS, satsade också i år på att göra sin internationella simtävling till en elitmönstring. De lyckades delvis.

Det västtyska landslag som fanns på plats i Åbybadet höll god europeisk klass tillsammans med SG Hamburg och hos de norska landslagsmännen fanns 16–åriga Linda Skar, nordisk rekordhållerska på 50 m frisim.

Delar av det svenska landslaget tog också chansen till en premiärtävling på lång bana. Helena Kälvehed, Karin Furuhed, Anette Möller, Hans Fredin och Nils Liedberg gjorde alla bra resultat men den som tog klivet förbi de andra var Varbergs Anette Möller. På 400 m frisim simmade hon i mål som etta med 4.19.81.Den tiden gav henne en 19 plats på årets första rankinglista.

"Mästarmötet" mellan Glen Christiansen, SG Hamburg och Peter Berggren, Skäret blev aldrig av då Peter inte hade möjlighet att ställa upp. Glen vann 100 m bröstsim på 1.09.65 och det blev klart att han simmar vid sommarens SM i Göteborg.

MASS International blev i första hand damernas tävling. Det var de som svarade för de godkända resultaten. MASS visade också att de kan arrangera och de är förmodligen världsmästare i hela Sverige när det gäller resultatservice. Nu saknas "bara" bättre startfält.



Glen Christiansen tävlade för SG Hamburg i MASS–mötet men kommer i sommar på SM att tävla för sin gamla klubb, arrangerande GKKN.

UTKLASSNINGSSEGER MOT HOLLAND OCH SPANIEN

Ungdomslandslaget tillbringade ! majhelgen i Breda, Hollan och landskamp mot Holland och Spanien. Segern blev magnifik och de båda målen nåddes. Sverige vann totalt och alla så när som på tre starter, satte nya personliga rekord.



Foto: Ewa Nyberg

Idag tillhör Sverige i denna åldersgrupp, flickor 1973 och pojkar 1972, de tre, fyra bästa i Europa som landslag betraktat. I holland dominerade de svenska pojkarna och var något starkare än flickorna. Landskampen startade utmärkt för svenskt vidkommande med en dubbelseger på flickornas 800 m frisim genom Linda Sälle och Anna Hultgren. Sedan fortsatte det i nästan samma stil.

Även om många var bra utmärkte sig några före de andra. Per Helgesson, Borlänge, Daniel Lönnberg, Växjö och Bert–Ola Eriksson, Kalix var några som bidrog till segern. På flicksidan fanns många överraskningar som Annika Rasmusson, Malmö, som på 100 och 200 rygg förbättrade sina personliga noteringar med tio sekunder. En annan stor överraskning svarade Järfällas Fredrik Letzler för på 100 m fjäril som han vann på 1.00.5, två sekunder före tvåan Anders Forvass.

Det svenska ungdomslandslaget som utklassningsvann mot Holland och Spanien.

Detta landskampsutbyte måste fortsätta, säger en av tränarna Istvan Tothegyi och tillägger:

– Kanske måste vi byta Spanien mot Västtyskland och/eller England. De yngsta åldrarna mår bra av ett sådant här utbyte och får också ett mål att träna mot. Vi tillhör Europas bästa nationer på ungdomssidan och skall vi behålla den positionen måste också vi tränare vara vaksamma på utvecklingen så att vi inte tappar. Då kan dessa simmare bli duktiga seniorer. Jag tror inte att någon av dessa simmare "försvinner" på vägen dit även om en del omkastningar kan ske i de här åldrarna.

Om pojksidan dominerade genom att vinna samtliga lagkapper på ett mycket övertygande sätt hade flickorna svårare. Främst mot holländskorna. De svenska flickorna simmade jämnt i tre sträckor men förlorade på den fjärde. Då kom alltid en holländska. Samtliga svenska simmare höjde sig ett snäpp när de simmade lag. De flesta med mer än en sekund jämfört med de individuella tiderna.

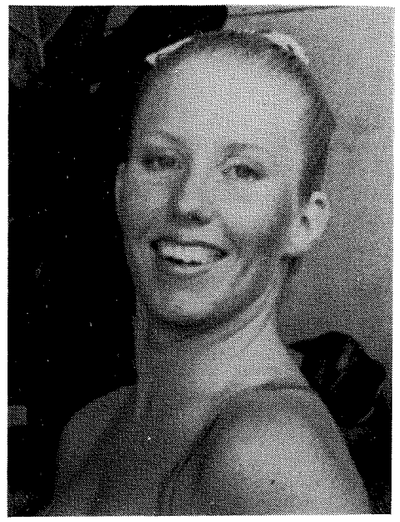
Både simmare och tränare önskar nu en fortsättning men mot "tuffare" motstånd. Då kanske positionen kan behållas.

Simma
mera
motiomera

SM I KONSTSIM

BJÖD INTE PÅ ÖVERRASKNINGAR

SM I Konstsim i Örebros Gustavsviksbad hade lockat 30 flickor till tävlingarna i solo men bara tre lag. Linköpings Marie Jacobsson tronar säkert överst på den svenska konstsimstronen. Hon är fullständigt ohotad.



I Örebro vann hon solosimningen och var ensam om att få åttor. I figursimningen gav hennes Dolpholina och Flamingo tre 8 och två 7 av de fem domarna. Det blev bara en 6 av de 30 domarsiffrorna. Hennes figursimning gav 85.84 poäng, mer än tio poäng före tvåan Virpi Joki–Hollantis 74.80.

Maries totalpoäng, 173.44, är också sju poäng bättre än hennes sjundeplats vid EM 1985.

I musiksimningen fick Marie hårdare konkurrens. Trean från figurerna, Eva Johansson från Borlänge var bara 2.2 poäng efter och nådde 83.2 mot Maries 85.40. Virpi Joki–Hollanti nådde också över 80–poängsgränsen med 81.0 Sedan kom ett hopp ner till fyran Nina Holpers.

Nina tog dock revansch i par tillsammans med Marika Landström, där de vann före Växjös Johanna Karlsson och Helena Svensson. Efter 70.78 i figursimningen nådde de 79.6 i musiken mot växjöflickornas 72.0/74.0.

Marie Jacobsson och Virpi Joki–Hollanti simmade (EM) par utom tävlan och nådde utmärkta 163.52, en knapp poäng sämre än Marie Jacobssons och Monica Kristenssons elfteplats vid VM i Madrid förra året. I Örebro blev fördelningen figur/musik 80.32/83.2.

Växjös fem flickor vann lagtävlingen mer än tio poäng före tvåan Borlänge SS med Ludvika SS på tredjeplats ytterligare 16 poäng efter.

Konstsims SM har vuxit. ÖSA"s arrangemang gjorde sitt till i år. Fler fick nu chansen att se det bästa Sverige har att erbjuda. SOC i slutet av juni ger ÖSA ännu en chans att sprida PR för svenskt konstsim.

KONSTSIMMARE SÖKES

1988 kommer Brisbane i Australien att vara platsen för utställningen EXPO 88. Då kommer också många andra aktiviteter att äga rum. Bland annat arrangeras en vattenshow, något som är mycket populärt i Australien, Japan och Hong Kong. Nu letar arrangörerna efter konstsimflickor som kan vara med. Kraven är att de har vattenvana, lätt för att uppträda och är mellan 18 och 30 år. Marion Kane är ansvarig för showen som ger konstsimmare en chans att se Australien och samtidigt tjäna extra pengar. Expo 88 spänner över åtta månader och för 40 timmars arbetsvecka utgår en ersättning med 350 USD i veckan. Intresserade konstsimmare hör av sig till Berit Sabine Piper, Torsbygatan 9, Farsta, tel 08–93 90 66 till och med mitten av augusti. Därefter nås hon i Australien på adress: Berit Sabine Piper, c/o Manly Swimming Pools, Box 2, 4179 Manly, Queensland, Australien, tel 396 32 81.

URSÄKTA

Ursäkta Maria Kardum för att vi glömde dig i vårt reportage från SM i Linköping. I KSLS lag på 4x100 m frisim simmade inte bara Anna Hansen, Malin Gustavsson och Maria Norberg utan också Maria Kardum. Detsamma gällde på dubbla distansen. Ursäkta oss Maria.

MASTERS 1989

Svenska Simförbundet och dess Motionskommitté söker medarrangör till Svenska öppna MASTERS i simning för 1989. Tävlingen bör gå under april månad och i 25 m bassäng.

Ur geografisk synpunkt vore det lämpligt om arrangemanget lades någonstans i mellansverige.

Ansökan skall göras på särskild blankett som kan erhållas från kansliet och vara Simförbundets Motionskommitté tillhanda **senast den 1 november 1987.**

Villkor för reklam och annan sponsorverksamhet samt övriga ekonomiska bestämmelser kan likaledes beställas från kansliet.

För vidare upplysningar kontakta undertecknad.

Marianne Sköld

Tel 08–713 63 14

VIKTIGT

Vid Masterstävlingar som arrangeras i Sverige skall resultatlista skickas till Svenska Simförbundets Motionskommitté.

Svenska Mastersrekord noteras i Masterstävlingar på sätt som anges i regel 831 (i nya regelboken). Endast Svenska Simförbundet kan godkänna ovanstående rekord.

Vid tävlingar utomlands skickas resultatlistan till Simförbundet som sedan kontrollerar och godkänner eventuella Mastersrekord.

Världsrekord och Europarekord noteras enligt regel 913 (i nya regelboken).

Anmälan om världs– och europarekord görs till FINA på ett speciellt formulär och måste av individen själv rapporteras inom 14 dagar från slutet av tävlingen.

Motionskommittén

EM 1987

Till Masterssimmare som vill delta i 1:a Europamästerskapet för Masterssimmare i Blackpool den 16–20 september vill Simförbundet meddela att anmälan till tävlingen görs centralt från förbundet.

Resan och uppehället står respektive simmare för. Anmälningsblankett finns att beställa från Svenska Simförbundet.

Före den 1 augusti skall anmälan vara Svenska Simförbundet **tillhanda** för att sedan kunna sammanställas och skickas vidare.

DM

Dalarnas Simförbund meddelar:
JDM i simning i 50 m–bassäng i Orsa/Mora 1987.06.27–28.
RM/DM i simning i 50 m–bassäng i Falun 1987.07.10–12.
Separat inbjudan till berörda distrikt och föreningar.

FÖRENINGSBYTEN

Namn	Moderklubb	Ny klubb	klar
Thomas Råd	Trelleborgs SS	SK Poseidon	870522
Kajsa Wallgren	S 02	SK Elfsborg	870527
Kjell Kraemer	GKKN	Mölndals ASS	870527
Carola Söderström	Karlskoga SF	Skövde SS	870603
Robert Jonsson	Åtvidabergs SS	Norrköpings KK	870604
Roger Lundqvist	GKKN	S 02	870604

NY VIDEO



Simförbundet har nu producerat ytterligare en teknikvideo. Denna gång i ryggsim. Sedan tidigare finns frisim och bröstsim.

Filmen är avsedd att användas för utbildning av Steg 1 instruktörer, samt i klubbarnas teknikverksamhet. Filmen visar metodiken för att lära ut ett riktigt ryggsim. De moment som behandlas är bentag, armtag, vattenläge, andning och koordination. Ett stort antal övningar visas också.

Filmen finns att beställa hos Simförbundets försäljningsavdelning, tel 08–713 62 83, 713 62 84. Priset är 350:– per kassett.

SIMLEKIS



Nu är Simförbundets första godkända studieplan tryckt och klar. Det är alltså möjligt att utbilda simskoleledare i den egna föreningen som ett alter nativ till de traditionella helg-kurserna via idrottens eget studieförbund, SISU.

Studieplanen är upplagd på nio, tretimmars sammankomster.

För ytterligare information kontakta Simförbundets utbildningsavdelning, Rolf Karlsson, tel 08–713 63 12 eller Kerstin Egerblom, tel 08–713 63 13.

SIMALLSVENSKAN 1987

SERIEINDELNING

DIV I NORRA
Södertörns SS
Upsala S
SPIF
Södertälje SS
Borlänge SS
Täby Sim

Div I SÖDRA
KSLS
Helsingborgs S
ÖSA
Malmö KK
Jönköpings SS
Skärets SS

Div IV SÖDRA
Eksjö SLS
Kungsbacka SS
Kalmar SS
KK Karpen
Nässjö SLS

Div II NORRA
Falu SS
Järfälla S lag 1
Upsala S lag 2
SK Neptun
SS Mora
Spårvägens GoIF

Div III NORRA
Solna SS
SoIK Hellas
Järfälla S lag 2
Hanvikens SK
Tunafors SK
SKK
Botkyrka–Rönninge SS

Div II SÖDRA
SK Poseidon
Landskrona S
GKKN
Värnamo SS
SK Laxen
Varbergs Sim

Div II MELLERSTA
Uddevalla SF
SK Korrugal
Norrköpings KK
S 02
LASS lag 1
Turebergs IF

Div II ÖVRE NORRA
Umeå SS lag 1
Skellefteå–Rönnskärs SS
Luleå SS
Älvsby SS
Sundsvalls SS
Umeå SS lag 2

Div III ÖVRE NORRA
Sandviks IK
Gävle SS lag 1
Hudiksvalls SS
Gävle SS lag 2
Timrå SS
Sandvikens SoHK

Div III SÖDRA
Ronneby SS
Karlskrona SS
Trelleborgs SS
SK Triton
Osby SS
SK Hajen

Div III MELLERSTA
Mölndals ASS
Kumla SS
Åkersberga SS
LASS lag 2
ÖSA lag 2
ÖSA lag 3

NYANMÄLNINGAR

Nya klubbar kan fortfarande anmäla sig till Simallsvenskan. Efter det att anmälan inkommit, placeras berörd klubb i lämplig division.

UPP– OCH NEDFLYTTNINGAR I SERIESYSTEMET

UPPFLYTTNING: Segrande lag efter de fyra deltävlingarna i respektive division flyttas automatiskt upp till en högre division.
NEDFLYTTNING: Från div I: Då det finns två (2) Div II–grupper flyttar de två sista lagen ned från Div I till respektive Div II–grupp. Från Div II och Div III: Sista laget i respektive grupp flyttas ned.
OBS! INGEN KVALTÄVLING GENOMFÖRS 1987!

DELTÄVLINGAR

Simallsvenskan genomförs i fyra (4) deltävlingar:
– deltävling 1 och 2: 26–27 september
– deltävling 3 och 4: 24–25 oktober
Simförbundet önskar omgående få in uppgift på vilka föreningar som önskar arrangera ovanstående deltävlingar för ”sin” respektive division. Sedan utser Simförbundet arrangörer.

Det är tillåtet att i Div II–IV genomföra exempelvis deltävling 1 och 2 på samma dag i två pass om samtliga lag accepterar. Detta beslutar respektive arrangör efter förfrågan.

FINALEN

De tre (3) bästa lagen (efter de fyra deltävlingarna) ur respektive Div I deltar i FINALEN 14–15 november.

GRENORDNING

	PASS 1 (deltävling 1 och 3)		PASS 2 (deltävling 2 och 4)
1	4x100 m frisim, damer	1	4x100 m frisim, herrar
2	200 m medley, herrar	2	200 m medley, damer
3	50 m bröstsim, damer	3	50 m bröstsim, herrar
4	400 m frisim, herrar	4	400 m frisim, damer
5	200 m frisim, damer	5	200 m frisim, herrar
6	200 m fjärilsim, herrar	6	200 m fjärilsim, damer
7	100 m fjärilsim, damer	7	100 m fjärilsim, herrar
8	100 m ryggsim, herrar	8	100 m ryggsim, damer
9	200 m ryggsim, damer	9	200 m ryggsim, herrar
10	50 m frisim, herrar	10	50 m frisim, damer
11	100 m frisim, damer	11	100 m frisim, herrar
12	100 m bröstsim, herrar	12	100 m bröstsim, damer
13	200 m bröstsim, damer	13	200 m bröstsim, herrar
14	100 m medley, herrar	14	100 m medley, damer
15	400 m medley, damer	15	400 m medley, herrar
16	1500 m frisim, herrar	16	800 m frisim, damer
17	50 m ryggsim, damer	17	50 m ryggsim, herrar
18	50 m fjärilsim, herrar	18	50 m fjärilsim, damer
19	4x100 m medley, damer	19	4x100 m medley, herrar
20	4x200 m frisim, herrar	20	4x200 m frisim, damer

Vid exempelvis deltävling 1 och 2 (26–27 september) genomförs pass 1 den 26 september och pass 2 den 27 september.

TÄVLINGSREGLER

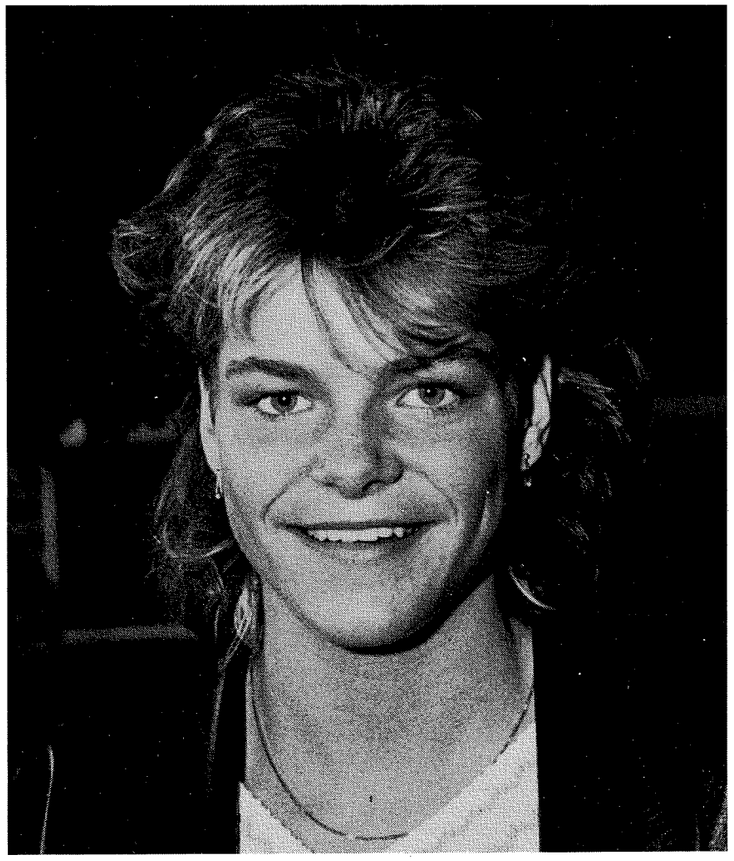
– Varje simmare får göra max 2 individuella starter per pass. Det vill säga **totalt 4 individuella starter per helg** vid exempelvis deltävling 1 och 2.

– Om en förening har fler än ett lag i Simallsvenskan får en simmare ”flytta upp” och simma för det bättre laget i deltävling 3 och 4. Dock är det **ej** tillåtet att en simmare ur det bättre laget ”går ned” och tävlar för det sämre laget.

Profilerat

Norge på andra sidan kölen har de senaste åren i stillhet byggt upp ett nytt landslag. Ett fåtal simmare i världsklass har dragit lasset men nu kommer de yngre. Linda Skar har nordiska rekordet på 50 m frisim, bara 16 år och jämnårige Roger Kristensen representerar de unga herrarna som nu är på gång. Möt de båda i Profilerat.

Heja Norge



Linda Skar

Namn. Linda Skar.
Född: 8 mars 1971.
Längd: 171 cm.
Vikt: Någonstans mellan 55 och 60 kilo.
Bor. I Sola i utkanten av Stavanger på Norges västkust.
Simklubb: Sannäs Svömme– och Livräddningsklubb.
Tränare: Sverre Aasland.

Din första tävling: Det var 1977 och jag kom sist i en klubbtävling.

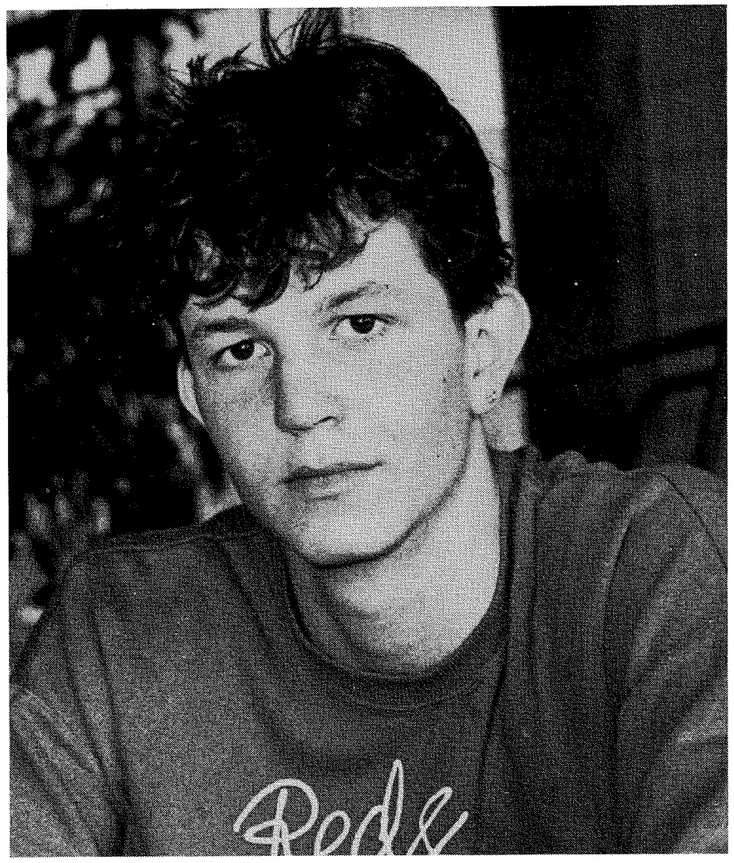
Din största framgång: När jag vann 50 m frisim och satte nytt norskt och nordiskt rekord, 26.82, på Sjaelland Open i Danmark.

Din största besvikelse: Att inte de som bestämmer på skolan förstår att jag behöver träna och tävla för att vara i toppen.

Ditt roligaste minne: Första gången jag var med i landslaget. Alla landslagsuppdrag har sedan dess varit roliga och det är det bästa som finns att vara med i landslaget.

Hur mycket tränar du: Det är inte mycket men det blir omkring fem gånger i veckan och cirka 20.000 meter. Så styrketränar jag två gånger i veckan.
Simfavorit: Har jag aldrig haft någon.
Favoritsimsätt: 50 m fritt. Det går fortast över.
Musikintresse: Rock och Popmusik.
Favoritartist: Det växlar men det finns många bra både i Norge och Sverige.
Intresse utanför simningen: Gutter det vill säga pojkar. Nej men simningen tar dock en del tid och den tid som blir över vill jag träffa folk.
Senast lästa bok: Jag läser inte gärna. Det räcker med skolan. Däremot går jag gärna på bio och ser kvalitetsfilmer, sådana som fått Oscar.

Favoritmaträtt: Det är inte fiskbullar utan kinamat av alla de slag.
Drömsemester: Helst på en liten ö i Stilla Havet tillsammans med någon jag tycker om.
Det värsta du vet: Läxor och skolan i den ordningen.
Någon du beundrar: Mor och far som alltid ställt upp.
Vad gör du om tio år: Bor för mig själv och jobbar med ekonomi i någon ledande ställning. Det är i alla fall målet.
Vad skulle du göra om du inte simmade: Då hade det nog blivit stup, alltså simhopp för jag har alltid trivts som fisken i vattnet.
Vad har du för mål som simmare: Att i år göra ett bra EM och sedan får vi se. Jag tar ett år i taget.
Vad är det bästa med Linda Skar: Att hon är envis och bestämd.
Vad är det sämsta med Linda Skar: Att hon är så lat och inte vill satsa mer på skolan.



Roger Kristensen

Namn: Roger Kristensen.
Född: 26 januari 1971.
Längd: 184 cm.
Vikt: 68 kilo.
Bor: I Moss nära gränsen mot Sverige i södra Norge.
Simklubb: Moss Svömmeklubb.
Tränare: Ivan Neradne.

Din första tävling: Jag tror det var på hösten 1980. Det enda jag minns från den tävlingen var att jag bröt.

Din största framgång: Norska UngdomsMästerskapen 1984 då jag vann ett guld och tog två silver.

Din största besvikelse: Jag är sällan besviken men det är klart att när jag blir sjuk före ett stort mästerskap känns det inte bra.

Ditt roligaste minne: Än så länge så var träningslägret i danska Roskilde det roligaste jag varit med om. Då fick jag massor av nya kompisar.

Hur mycket tränar du: Cirka nio pass i veckan och omkring 25.000 meter samt lite styrketräning.

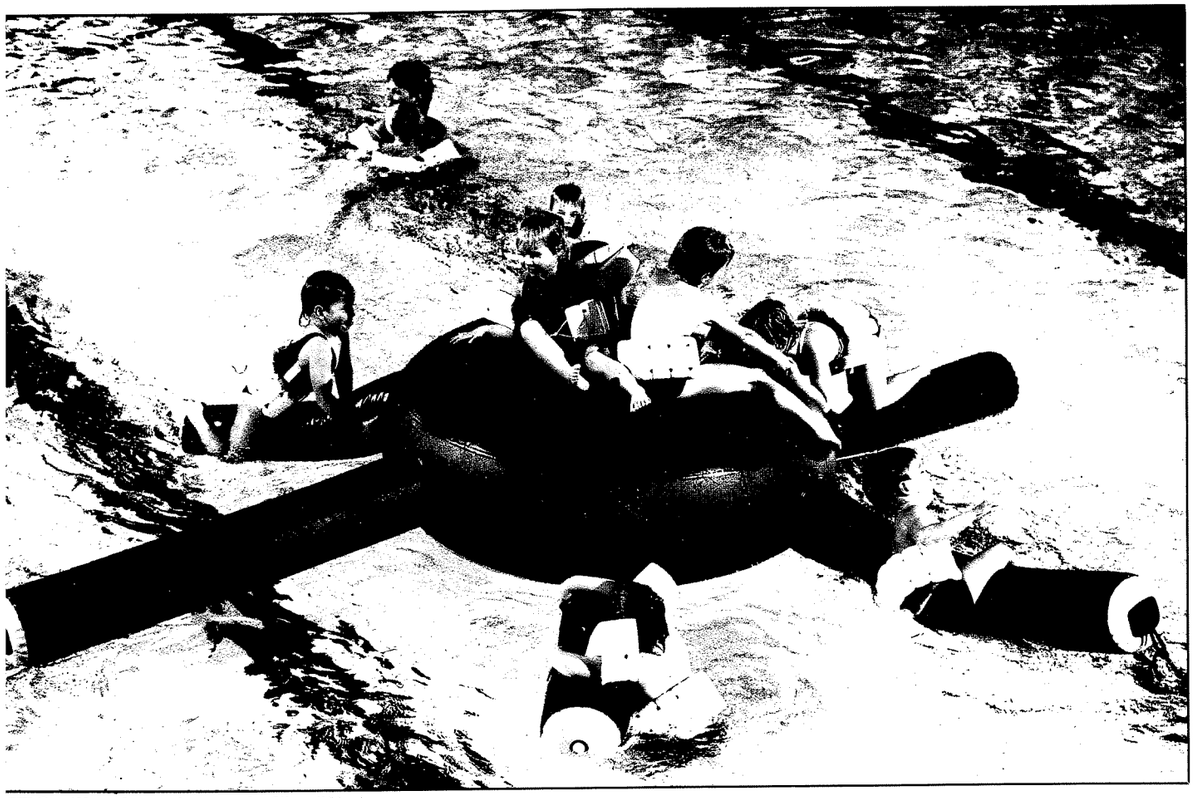
Simfavorit: Nej det har jag aldrig haft någon.
Favoritsimsätt: Frisim och ryggsim och 100 meter. Jag är mer snabb än jag är stark.
Musikintresse: Pop och lite rock.
Favoritartist: ZZ Top.
Intresse utanför simningen: Att samla på mynt, flickor och att fiska.

Senast lästa bok. Hård asfalt. En roman om drogmissbruk som var mycket intressant.
Favoritmaträtt: Köttekage. Jag tror det är Norges nationalrätt och det smakar utmärkt med potatis och tyttebär (lingon).

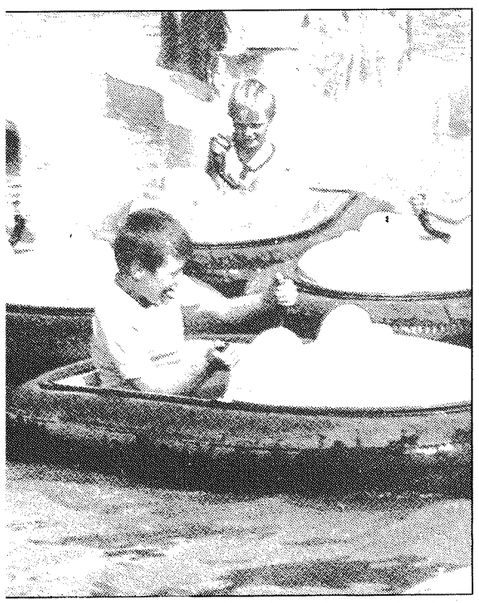
Drömsemester: USA och Kalifornien. Där är varmt och härligt har jag hört av så många.

Det värsta du vet: Att det skall bli fel i något kärnkraftverk.

Någon du beundrar: Min tränare. Han är från Tjeckoslovakien och har studerat idrott, polo, simning och volleyboll. Han är verkligen bra.
Vad gör du om tio år: Då är jag pilot och flyger i luften.
Vad skulle du göra om du inte simmade: Spelat basketboll eller volleyboll för idrott hade det blivit.
Vad har du för mål som simmare: Att få simma OS för Norge i Barcelona 1992.
Vad är det bästa med Roger Kristensen: Att han är så målmedveten och vet vad han vill.
Vad är det sämsta med Roger Kristensen: Att han är så lat i skolan.



JFO till uthyrning och försäljning



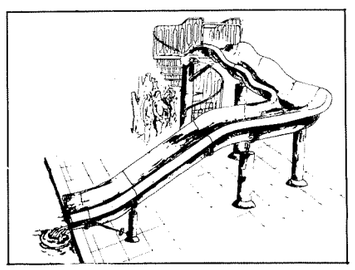
VATTENLUSEN till uthyrning och försäljning



SIDENBLOMMOR till försäljning. Spolas under dusch.



LEKREDSKAP till uthyrning och försäljning.



VATTENRUTSCHBANOR till uthyrning och försäljning

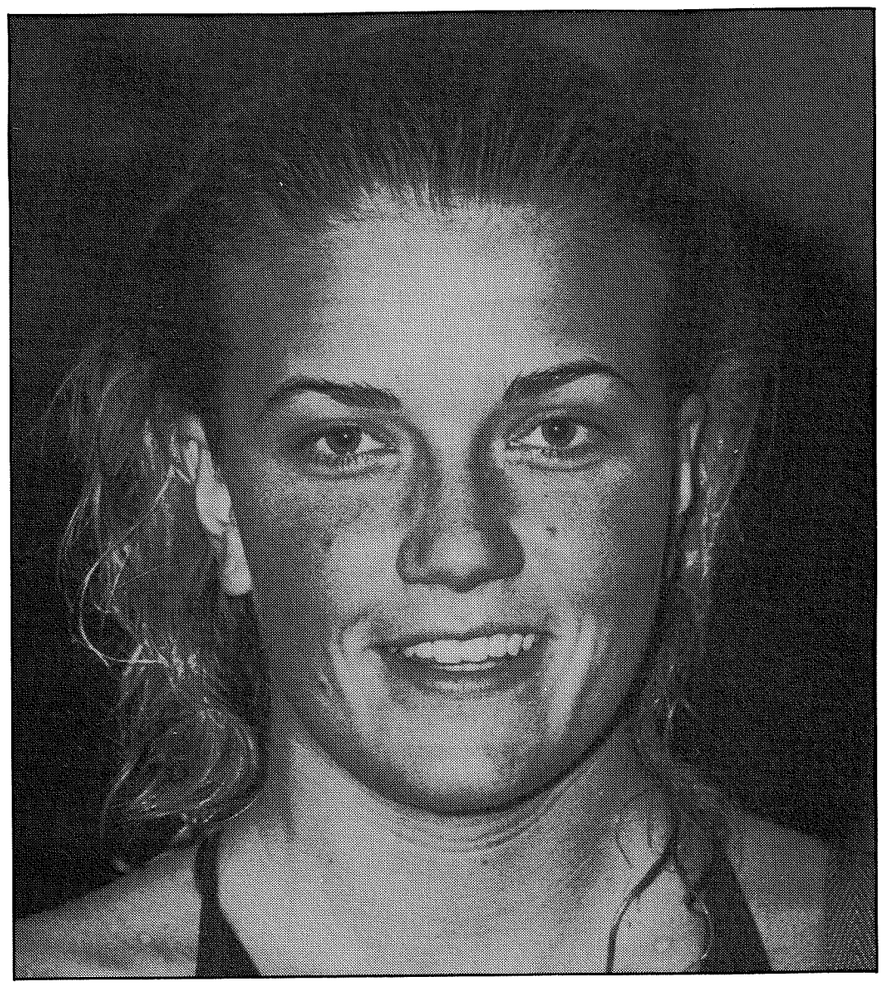
Sun Solar

SUN SOLAR

Ring eller skriv till Sun Solar Box 19, 714 01 Kopparberg. Tel: 0580-205 47 - 121 03 - 201 00 - 121 07
Biltel. 010/302 441

Den 16 augusti invigs Europamästerskapen i simning, simhopp, konstsim och vattenpolo i Strasbourg, Frankrike. Den 18 startar simmarna med 100 m fritt. Under vintern och våren har vi berättat om landslagssimmare på väg mot EM. I nr 1 inledde Anders Holmertz följd av Anders Peterson i nr 2. Göran Titus porträtterades i nr 3 och sedan var det Johanna Larssons tur i nr 4. Tommy Werner mötte vi i nr 5 och i detta nummer följer vi Helena Kälveheds väg mot EM.

Med Helena Kälvehed mot EM



När Jacques Offenbach skrev operetten Sköna Helena för 123 år sedan kunde han inte ha haft en aning om att hon idag i Helena Kälveheds gestalt effektivt tar död på fördomen om att simmarflickor ser ut som ladugårdsdörrar. Helena är ett simmande bevis på motsatsen. Dessutom simmar hon fort. Med ett starkt bröstsim i botten har medleyn blivit hennes special och där är hon bland Europas bästa. Ändå var det nära att slutade helt med simning för bara ett par år sedan.

– Ja. Jag kom inte överens med min tränare i Korrugal, Pete Tragitt. Vi hade olika åsikter om precis allt så för tre år sedan slutade jag med simningen helt. Han tyckte landslaget var oviktigt och för mig var det där jag ville vara med. Detta med landslaget var bara en sak och det fanns så mycket annat vi var oense om så jag tröttnade som sagt när jag inte fick gehör för mina synpunkter.

Helena Kälvehed är en dam med bestämda åsikter om livet i allmänhet och simning i synnerhet. Egentligen har hon bara simmat på riktigt allvar i ett år, efter pausen. De första simtagen tog hon dock för 11 år sedan i simhallen i Finspång. Hon har älskat vatten och bad så länge hon kan minnas och då ledarna i simklubben såg henne som en fisk i vattnet varje dag kom snart frågan om hon inte ville vara med.

Under uppväxttiden i simklubben satt idolerna Pär Arvidsson och Bengt Baron på väggarna hemma i flickrummet. Att få träna med dem blev en dröm.

– Jo, men jag såg aldrig mycket av dem. De var ju aldrig hemma men samtidigt fanns målet tidigt att försöka bli lika bra, lika framgångsrik fastän jag är tjej.

Träningstiden utsträcktes snart efter nybörjarsimningen och blev bröstsim blev den bästa grenen. Hon vann 200 m bröstsim i Sum–Sim två gånger men simmade också annat. Uppdragen i ungdomslandslaget duggade tätt även om hon ofta hade otur med att bli sjuk inför viktiga täv-



lingar. Hon hann dock med att simma EJM i Innsbruck 1981 med juniorlandslaget. Hon vann också 200 m bröstsim på JSM men minns inte mycket av den tiden.

– Nej det var så mycket som hände då. Det var Sum-- Sim och JSM och SM och annat och allt gick i varandra så jag blandar ihop det. Jag har heller aldrig varit noga med tider och resultat utan sett alla tävlingar som historia och alltid försökt titta framåt. Men jag minns mitt första uppdrag i seniorlandslaget. Det var Seven Hills i Rom där jag simmade bröstsim. Så 1984 i Norrköping och SM beslöt jag mig för att sluta med simning som jag sagt tidigare. Och jag lade verkligen av. Helt. Utan att ha varit med om EM, VM eller OS.

EM 1985 i Bulgarien missade ıon för hon hade precis börjat ıräna igen på våren. Det första stora mästerskapet blev i stället Europacupen i Holland 1985 och sedan VM i Spanien 1986. Då var det också nedley som gällde. Sedan en ıy Europacup, nu i Malmö och let var då det hände. Helena Kälvehed missade starten.

– Ja du milde tid. Jag stod id sidan om för jag trodde lla skulle gå in tillsammans ıen var och en gick in för ig utan upprop och när jag ıärkte det sprang jag upp för apporna men blev stoppad. le andra fanns ju redan på lats vid startpallarna och när ıg fick veta att jag inte fick vara med var jag nära att bryta ihop. Så ledsen har jag aldrig varit tidigare. Det tog ett tag innan jag förstod att det var sant. Min bana gick tom. Sådant kan ju egentligen inte hända på den här nivån. Nu hoppas jag det är glömt.

När Helena nu är igång igen i landslaget är det där hon trivs bäst. Snacket om att landslagsplatsen i sig är ett mål som räcker blir hon förbannad på. Det är i landslagsuniformen som hon skall upp till bevis på att hon är värd förtroendet. Så resonerar hon själv.

– Förr kanske det var så att alla ı var glada att ha kommit med och att det sedan kunde gå lite hipp som happ men nu när kraven är så höga vet man att det gäller att simma fortare alltid. Annars får vi inte vara med. I ungdoms– och juniorlandslag var målet nått när man klarade kvalet och kom med. Idag är det mer allvar. Gör jag en dålig tid nu så skäms jag. Jag tycker det är så fint att vara med i landslaget. Efter VM kändes det förstås inte speciellt bra men nu med den nya landslagsledningen med Lars – Eric Paulsson så är det mycket tuffare och det är ju bara jag själv som bestämmer om jag får vara med genom att simma så fort som krävs. Och jag vill vara med. Det är en utmaning. Nu är det också skönt att det är en tid som gäller. Jag minns förra året på SM att då var det bara VM som gällde. SM försvann helt hos oss tre – fyra som konkurrerar på just 200 meter medley. Då blev det lätt så att när man väl kom med så kom en jättesuck att... "Va" skönt" och så blev det svårt att ladda om.

Helena har trots pausen varit med en stund och lärt sig. Hon vet att hon inte har så många år kvar i den absoluta toppen och satsar därför allt på varje tävling. Oftast håller satsningen även om det av olika orsaker kan bli djupdykningar ibland.

I SK Korrugal är hon ensam i sin klass. Vid många tävlingar ger hon sig iväg själv, som ett jobb där hon skall iväg och uppträda, för att vara med i toppen. Efter sommaren måste hon byta ort för i klubben finns bara några flickor, födda 1972 och också några killar i den åldern. Helena, som i juni tog studenten, har sökt till Uppsala och simuniversitetet för att tänka vidare på sin utbildning samtidigt som hpn där kan kombinera simning och studier på hög nivå. USA har aldrig varit aktuellt.

– Nej jag har blivit avskräckt av kompisar som varit över och misslyckats. Uppsala tror jag passar mig bättre. Det är viktigt att allt runt omkring fungerar.

Helena Kälvehed är trots alla förutsättningar inte en tjej som är ute "i svängen". Hon trivs bäst hemma och har svårt för allt prat om att damidrotten skall ha mer utrymme överallt.

– Varför skall tjejer ha mer utrymme i tidningarna? Det måste ju kännas hemskt att inte veta om det skrivs om mig för att jag är tjej eller för att jag är bra. Killarna är ju bättre i simningen, än så länge och då är det naturligt att det skrivs mer om dem. Det är ju också riktigt att damlandslaget åker för sig och herrlandslaget för sig som det varit nu under detta året för då jämförs vi tjejer med vad vi gjort tidigare och inte med killarna.

Hon tränar nio gånger i veckan i olika perioder för Anders Nordström. När Pete Tragitt försvann fanns Gösta Ackum på plats i Finspång en tid men nu är det den "gamle" medleysimmaren i Korrugal som tränar Helena.

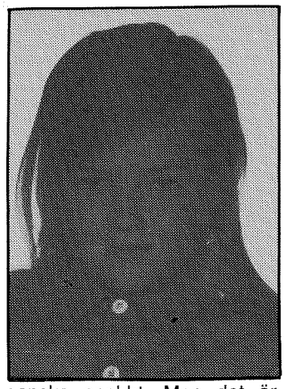
Finspång är inte någon av de större metropolerna i Sverige och när Helena haft framgångar som speglas i lokalpressen kommer lätt avundsjukan smygande i den lilla orten.

Det är ofrånkomligt att samtala med Helena Kälvehed utan att komma in på hur simmare ser ut. Förre landslagssimmerskan, Ann Linder, är ett exempel. Hon är idag fotomodell och fick ofta "lida" för allt avundsjukt snack bakom axeln. Helena Kälvehed har också alla förutsättningar för en liknande karriär och får också ofta höra "Att nu tror hon att hon är något".

– Ja jag är ju också intresserad av kläder och hur jag ser ut och får ofta känslan av att folk hemma tror att jag är en snobb. Men i landslaget finns aldrig dessa problem utan vi är jättekompisar. Det förekommer aldrig något "skitsnack" simmare emellan, men det var jobbigt i samband med VM för då gick precis allt snett.

När Helena tog sin mer eller mindre frivilliga paus, infann sig först känslan av att ny skulle allt bli jätteskönt. Nu skulle hon göra som alla kompisarna som inte simmade. Ha kul. Men det gick bara några månader så började abstinensbesvären. Simningen saknades och Helena började "klättra på väggarna". Skolan gick inte bättre för att simtiden fanns tillgänglig och livet såg mörkt ut. Simningen var en så viktig del av Helenas liv att hon inte mådde bra när simningen inte längre fanns där. Hon hade inte heller tillräcklig hjälp från andra i konflikten med sin tränare och när tidningen Expressen "grep in" var motsättningarna totala.

– Jo men den tidningen skriver lika lite rätt som alla andra tidningar så den artikeln var bara ett mellanspel. Men när Pete slutade i Korrugal började jag simma igen dagen efter. Det kändes jätteskönt. Gösta Ackum hade börjat som tränare och i samband med klubbens tävling Korrugal Cup började jag på allvar igen. Efter ett år. Och kom igen



ganska snabbt. Men det är historia nu.

Idag är det nära målet landslaget och EM men ett OS är det som lockar mest. 1988 fyller hon 20 och hon är också bland de bästa på 20–bästalistan. Även om hon är i gränslandet på listan har hon förutsättningar att behålla sin plats, som hon så högt eftersträvar, i landslaget. För nu är det medley som gäller.

– Ja. När jag började simma igen blev det naturligt med just medley. alla simsätt stämde och det svåraste, bröstsimmet, hade jag sedan tidigare. På den första tävlingen efter pausen simmade jag medley och det gick jättebra. Sedan har det fortsatt. Tiderna gick snabbast ner där och utvecklingen gick också spikrakt neråt. Allt stämde för det var roligt att simma igen för jag mådde bra. Att det idag går så bra på medley fastän jag har ett ganska dåligt ryggsim innebär ju också att jag fortfarande kan utvecklas i medley och bli bättre.

Helena Kälvehed har också alla möjligheter att utvecklas på medley för pojkvännen Anders Peterson är också en av Europas bästa medleysimmare med 200 meter som specialitet. Samma som Helena.

Hon simmar för att det är kul men sneglar samtidigt mot andra idrotter och vad dessas aktiva får ut ekonomiskt av sin idrott. Hon vet och anser att simmarna är elitidrottsmän som svarar för massor av höjdpunkter internationellt. Hon tycker vidare att just Sverige har simmare, som Per Johansson, som ensam svarat för mer internationella framgångar än få andra idrottsutövare men att de inte får något i gengäld.

– Visst har framför allt killarna fått chansen till en utbildning som inga andra idrotter klarar men vi har också oss själva att skylla. Simningen har ingen som klarar av att marknadsföra dessa världsstjärnor och så länge vi inte kan "sälja oss själva" måste vi acceptera att vi simmar bland världens bästa, för att det är kul.

Liksom alla andra simmare vet hon mycket lite om simningens organisation och ledare på det centrala planet. Hon välkomnar initiativ som på EM–lägret i Västerås då simmarna fick veta en hel del om hela organisationen runt deras idrott. Nöjen som dans finns det inte plats för då simningen och skolan tar all tid. Pojkvännen finns i simningen och detta är också en morot att simma fort för att få en chans att ses på olika läger och tävlingar.

Hem– och husliga aktiviteter finns det heller inte plats för även om det kan bli dags snart, då hon flyttar till Uppsala och självhushåll.

– Ja då blir det nödvändigt.

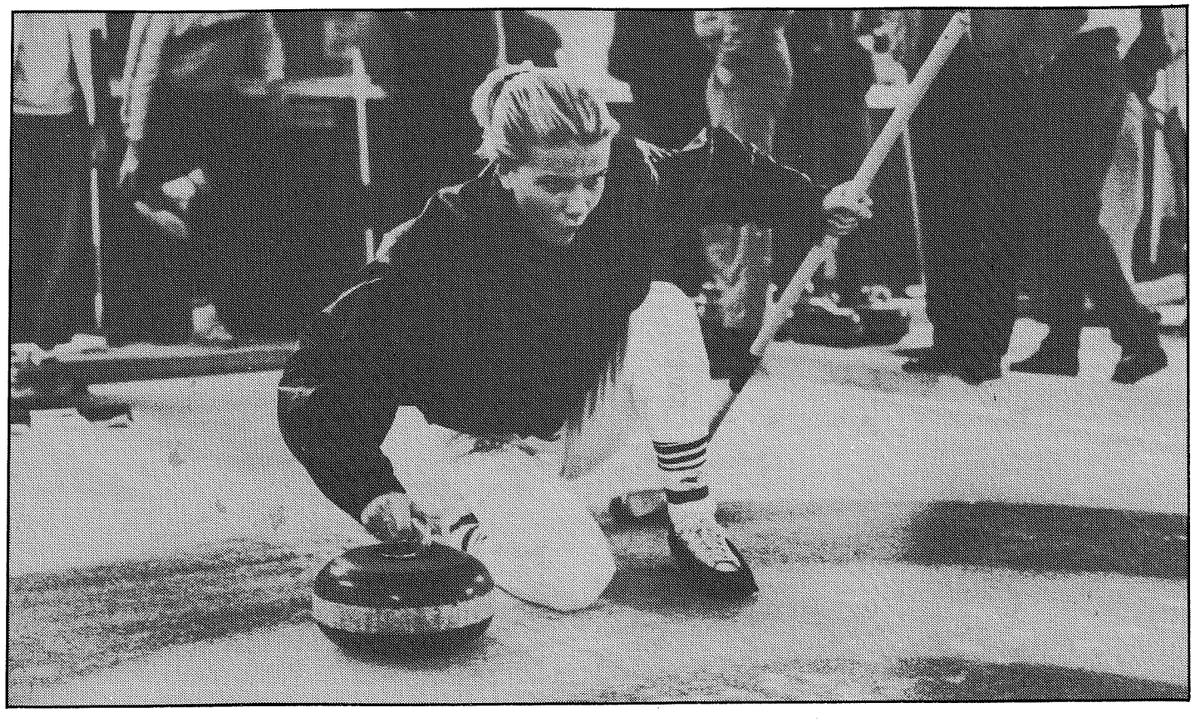
Helenas kokkonst har aldrig fått någon riktig chans för favoriträtten finns hos McDonald"s och när ett ironiskt leende sprids över lyssnarens ansikte replikerar hon blixtsnabbt.

– Det är inget att rynka på näsa och le föraktfullt åt. Vi svenskar, som blir magsjuka så snart vi kommer utanför landet, mår bra av hamburgare. På något sätt är de en trygghet. Man vet vad man får och mår bra. McDonald"s känns tryggt. Då kan man simma snabbt och det är viktigast. Än så länge.

Året då hon höll upp var det värsta i hennes unga liv. Hon lever för simningen, är ingen festprisse men heller ingen tråkmåns. Hon vet att träningen är ett nödvändigt ont för att få vara med i landslaget, få komma ut och se världen. Det hon älskar.

Helena Kälvehed klarar sig inte utan simningen. Hon är en av de få som har försökt.

Hennes målinriktning är klar för hon vet vad som gäller. Hon har accepterat vad detta för hon vill vara med och representera Sverige. Hon får säkert chansen vid EM om hon fortsätter som hon börjat efter den "ofrivilliga" pausen. "Sköna Helena" från Finspång lyser upp en simhall bara hon visar sig. Dessutom simmar hon fort. I augusti vid EM skall hon ta chansen och visa att hon är värd förtroendet.



MR. BEE POLLEN

har pollenprogrammet som stimulerar alla dina 60 tusen miljarder celler

— från topp till tå, inifrån och ut —



ESCAPADE naturkosmetika med välgörande inverkan på ledset hår och dålig hy. HONEY GOLD SHAMPOO och CONDITIONER balsam — ALOE CLEANSER flytande tvål — MOISTURIZER fuktighetscréme — COLLAGEN nattcréme. **ESCAPADE** innehåller bl.a. Aloe vera, Jojobaolja, honung, bipollen, vitaminerna A — E — D samt collagen.

PROPOLIS SALVA ett ypperligt komplement till husapoteket. Mycket effektiv vid små sår, självsprickor och hudirritationer.

BUZZIN ett nyttigt och gott mellanmål. Innehåller bl.a 300 mg bipollen, honung, russin, nötter, sojabönolja, dadelpasta, äpplefibrer m.m.. Överdraget med välsmakande carob.

ÖSTERLEN NATURA AB Tel. 0414-71243

100% NATURELL POLLEN höjdpunkten på pollenprogrammet, för dig som vant kroppen vid bipollen och som har stort behov av extra energi.

MR. BEE POLLEN TABLETTER 250 mg, 500 mg — näringstillskottet för dig som vill starta ett pollenprogram. Minskar trötthetskänslan och ökar prestationsförmågan.

Reg. naturmedel, har ej genomgått för läkemedel föreskriven kontroll. Nr 86-5049, 85-5101 och 86-5050.

Fråga din sporthandlare!

Det känns fantastiskt!



Stelhet och krampkänningar i samband med motion, träning och tävling lindras effektivt med Cambi liniment. En genuin svensk naturprodukt utan biverkningar. Lättarbetad och djupverkande.

Cambi SPORT, LADY och PRO naturliniment är de självklara alternativen. Välj en doft som är i din smak!

Cambi

CAMBI AB, Norsjö. Tel 0918-113 80

DUN

SKÖNHETS SPECIAL:

Mildare naturlig tvål än Dun finns inte.

Med ett mjukt kosmetiskt, rikt lödder och exklusiv doft. Så olik andra tvålar.

En sann skönhetstvål, som ger dig den obeskrivligt sköna känslan av att ha en välvårdad och vacker hud.



MJUKT LÖDDER FÖR LEN HUD.

En kvalitetsprodukt från Procter & Gamble Box 7515, 103 92 Stockholm

Massera med mera

Runt om i Sverige knådas simmare. Tomma utrymmen bredvid huvudbassängen döps om till smörjgropar för där står bänkar och "massörer" med olja och liniment. Det finns proffs som vet hur massage skall ges och det finns tränare som tror att de vet. Så finns alla föräldrar som lärt sig och alldeles för många som inte har en aning om vad massage är. Det finns mycket att säga om massage och en del skall jag berätta om här.

Av Susanne Brokop

Olika simmare behöver olika mycket massage. Detta beror på träningsperiod, träningsmängd och också hur musklerna ser ut hos simmaren. Massagen kan och bör fungera så att den tillför simmaren något nytt. Massagen skall vara en tillgång.

Effekten av massagen skall inte överdrivas för den kan aldrig ersätta träning eller vila. Men rätt massage ger psykologiska effekter både som avslappning och tändning inför tävling. Men det får aldrig bli för mycket av det goda.

Simmaren kan lätt bli beroende av för mycket massage. Att sedan bryta mönstret efter massage var eller varannan dag, före, under och efter tävling, kan bli mycket svårt. Jag vet att för mycket massage är vanligt och detta kan faktiskt innebära en sänkt prestationsnivå då musklerna blivit alltför "uppluckrade".

Simmare som får massage alldeles före ttäning får en påtaglig prestations– och teknikförsämring. På långa träningsläger som är tänkta för uppbyggnads– och hårdträning får simmarna ofta massage mellan dagens två pass och detta kan bidra till en snabbare återhämtning efter första passet men kommer massagen för nära inpå andra passet ser också tränaren och simmaren själv försämringen.

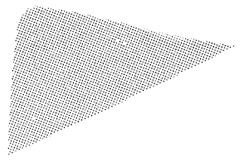
Orsaken till detta är att den massage som ges under hårdträningsperioden innebär en hel del djupa och hårda grepp med mycket knådande och tryck på musklerna i en dryg halvtimma om hela kroppen skall bearbetas.

Efter en sådan omgång blir simmaren trött och seg. Inte bara i huvudet utan också i musklerna som reagerar långsammare när signalen går fram. En normal andning kommer först efter 1000 meters simning.

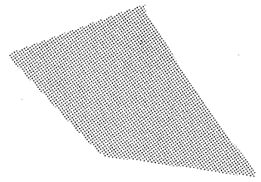
När jag fick veta detta för några år sedan slutade jag med massage för nära inpå ett träningspass. Men det finns faktiskt de som tar upp simmare mitt i passet för massage och detta är helt förkastligt. Simmaren blir snabbt avkyld och då får massagen dålig effekt.

Idag har jag som regel att inte ge ordinär massage med olja och dylikt efter insimningen. Jag ger i stället simmaren en "muskelstressande" skakning i samband med uppvärmningen och laddningen. Simmaren mår bättre av detta även om det är jobbigare för massören. Resultatet blir en fighter med pulsen redan igång på startpallen till skilnad från en som måste "komma igång" de första meterna.

Ovanstående sagt om massage i allmänhet och nu massagens När, Var, Hur.



Jag har tidigare sagt att massagen inte bör ges för nära inpå träningspasset. Ett klart bättre alternativ är att ge massage efter passet. På samma sätt som stretching och styrketräning följer årets träning skall också massagen följa med. Således en kraftfull massage i samband med hårdträning och en lätt massage vid toppning. Vid toppning skall också massagen ha en karaktär av avslappning och laddning så att simmaren mår bra.

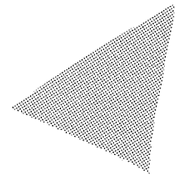


Massagen bör om möjligt ges i en så lugn miljö som möjligt. Helst på förläggningen. Det är klart att arbetssituationen för massören kan bli obekväm om man inte förfogar över en riktig massagebänk (hoppfällbar) men med lite fantasi går detta att lösa. I samband med tävlingar blir ju inte heller massagen så långvarig.

Jag tycker själv det är bäst med en lättare skakning mellan försök och final för att ge en mer genomarbetad massage efter finalen. Vid tävlingar som inte har mästerskapskaraktär kan gott massagen vänta till någon dag efter tävlingen. Då tränas också tålamodet och i avsaknad av tidspress blir massagen bättre.

En gång i veckan eller en gång varannan vecka, tycker jag räcker under den löpande säsongen. Det viktigaste är att simmarna får vara utan skador och muskelspänningar som inverkar negativt på teknik och träning. Jag har i större sammanhang ett system med behandling var tredje dag för en del simmare men oftast är det längre mellan tilfällena. Detta gäller i samband med läger och träning före stora mästerskap. Under själva tävlingen gäller stor flexibilitet. Viktagast är dock.

Ingen massage efter insimningen.



När det gäller var massagen skall ges på simmaren så är det givetvis så att massagen skall ges på muskelbuken så att musklernas fibrer bearbetas.

Muskeln är uppbyggd av fibriller som är samlade till knippen. Knippena blir till buntar och buntarna blir till det vi kallar en muskel. I muskeländarna sitter senorna, bildade av bindvävstrådar som löper genom hela muskeln. Dessa senor kan vara rätt tjocka och vi får på så sätt en spole som är tjockast på mitten, muskelbuken och där skall massagen sättas in.

Fascian heter det hölje som omsluter dessa knippen och buntar och fascian underlättar glidningar mellan de olika delarna då muskeln blir längre eller kortare. Ungefär som ett gummiband som sitter på var sida av överarmen. Det främre bandet drar med sig underarmen uppåt när det blir kortare och då måste ju det på baksidan bli längre.

Det skadar alltså inte att veta hur en muskel ser ut och hur den arbetar när det är dags för massage. Därför är det viktigt att skaffa sig kunskap om sådant som fiberriktning, muskelns tjocklek och dess fästen. Då är det lättare att veta var och med vilken kraft massagen skall göras. Musklerna på armar och ben är lätta att lära sig känna igen. De flesta är byggda av långa fibrer och buken är oftast lätt att få tag i. Massagen av dessa muskler görs bäst i riktning mot hjärtat för då störs inte det inbyggda klaffsystemet i blodkärlen.

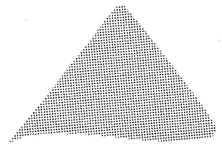
Rygg– och skuldermuskler är på grund av sin placering på kroppen mer utbredda och plattare. Fästena kan vara längsgående och mer lika senplattor än senor. De långa ryggsträckarna på var sida av ryggraden skiljer sig dock från de andra ryggmusklerna genom att de mer liknar arm– och benmuskler. De är dock mycket kortare och går omlott längs ryggraden.

Vi hittar alltså på ryggen både korta och långa fibrer och även här skall massagen göras på muskelbuken men med mindre och lättare grepp.



Själva massagebehandlingen består av fyra olika grepp, strykningar, knådning, friktioner och klappning. Knådningen är den mest användbara. Strykningen är ett komplement. Friktioner som går på tvären över muskelfibrerna i ett upprepat mönster på ett och samma ställe, skall användas med sparsamhet. De tvärgående friktionerna kan ge upphov till smärta. En cirkelgående friktion är mer användbar på t ex ryggsträckarmuskeln, på var sida om ryggraden. Har man utfört detta rätt bildas ett rött pärlband på var sida om muskeln.

Klappningar används knappast alls i idrottsmassagen idag utan det är mest på badhus det fortfarande bankas. Förut var klappningen ofta en avslutning på massagen. Knådning och strykningar är lätta att utföra.



Hela handflatan används och detta inleder oftast behandlingen. Knådningen går till på samma sätt som vid degknådning. Greppa, lyft upp, krama, tryck och släpp. Detta grepp går att använda på nästan alla muskelgrupper. Det gäller bara att anpassa handen efter området.

Det är viktigt att aldrig tvinga någon att ta massage. Massagen kan lätt bli till ett behov som kan bli svårt att tillgodose. Ganska snart får dock simmaren själv en kännedom om sina muskeler och sin kropp som hjälper honom eller henne att avgöra när det är dags för behandling.

I landslaget har jag träffat på allt från simmare som aldrig fått massage till simmare som njuter så till den milda grad att de vill bli masserade flera gånger varje dag.

För att utföra en bra massage krävs också bra hjälpmedel, rätt hygien och framför allt vetskap om när man inte skall massera.

Det viktigaste hjälpmedlet är en bra massagebänk i rätt höjd för att spara massörens egen rygg. Att arbeta framåtlutad en längre tid är direkt skadligt. Begagnade bänkar kan finnas på sjukhusen så ring och fråga.

Massage utan någon typ av olja är otänkbart för de flesta. Vad för slags olja man väljer är givetvis en fråga om smak men den bör inte lukta för starkt. Lukten kan bli besvärande och framkalla huvudvärk.

De flesta oljor är också mycket feta och särskilt på rakade simmare bidrar detta till att finnar och hårsäcksinflammationer ökar i antal. Själv tycker jag bäst om barnolja eller en mindre fet massageolja.

Det går alldeles utmärkt att kombinera massage och värmebehandling. Gärna med hjälp av en värmedyna, värmelampa eller värmealstrande salva men tro inte för mycket på salvan. Oljeförbrukningen skall vara så låg som möjligt för annars glider massören snart runt i oljan. Oljan skall medverka till en smidig massage men massören måste få en chans att hålla kvar greppet.

När olja används är hygienen viktig. Varje simmare har en egen handduk som skall användas på bänken. Händerna måste tvättas efter varje behandling för det händer ofta vid massage att kvisslor går sönder och att hudavlagringar fastnar på händerna och vem vill bli klappad av en sådan hand?

Massera aldrig vid skador som är förenade med blödning och/eller svullnad. Både blödning och svullnad ökar då. Senskador och inflammationer i senfästena skall aldrig behandlas med massage. Möjligen med ultraljud och is.

Massage är viktigt och skönt för många men förstora inte dess betydelse. Massagen skall vara ett komplement till allt annat som rör en simmare och det viktigaste är också här träning så att du vet vad du gör så att massagen verkligen gör nytta.

Anker Skogen Svømmehall og Idrettspark HAMAR I NORGE

Tlf. 065/22 035

Till: Simmarnorden
Från: Ankerskogens Simhall

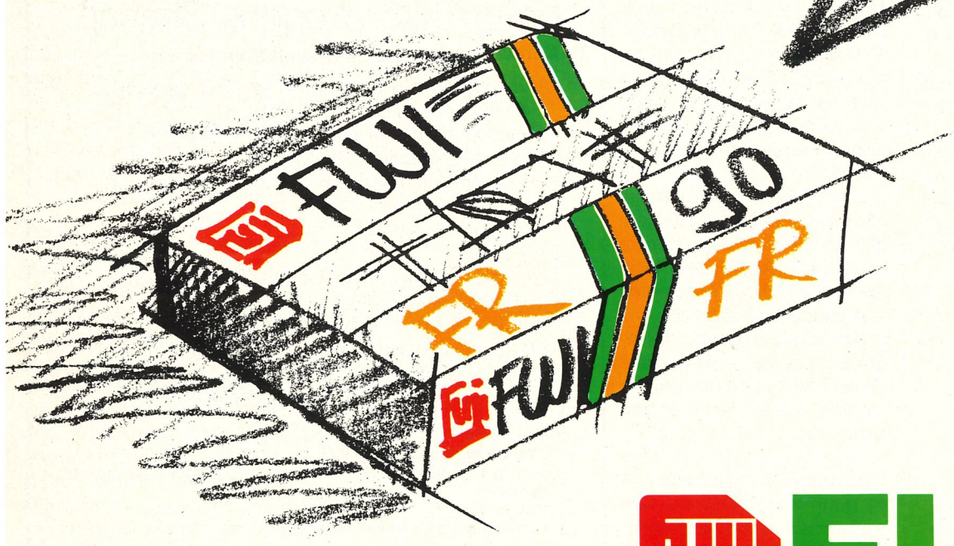
Nordens största inomhus simhall erbjuder:

– 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.

"FULLFR" audiokassetten i en klass för sig!

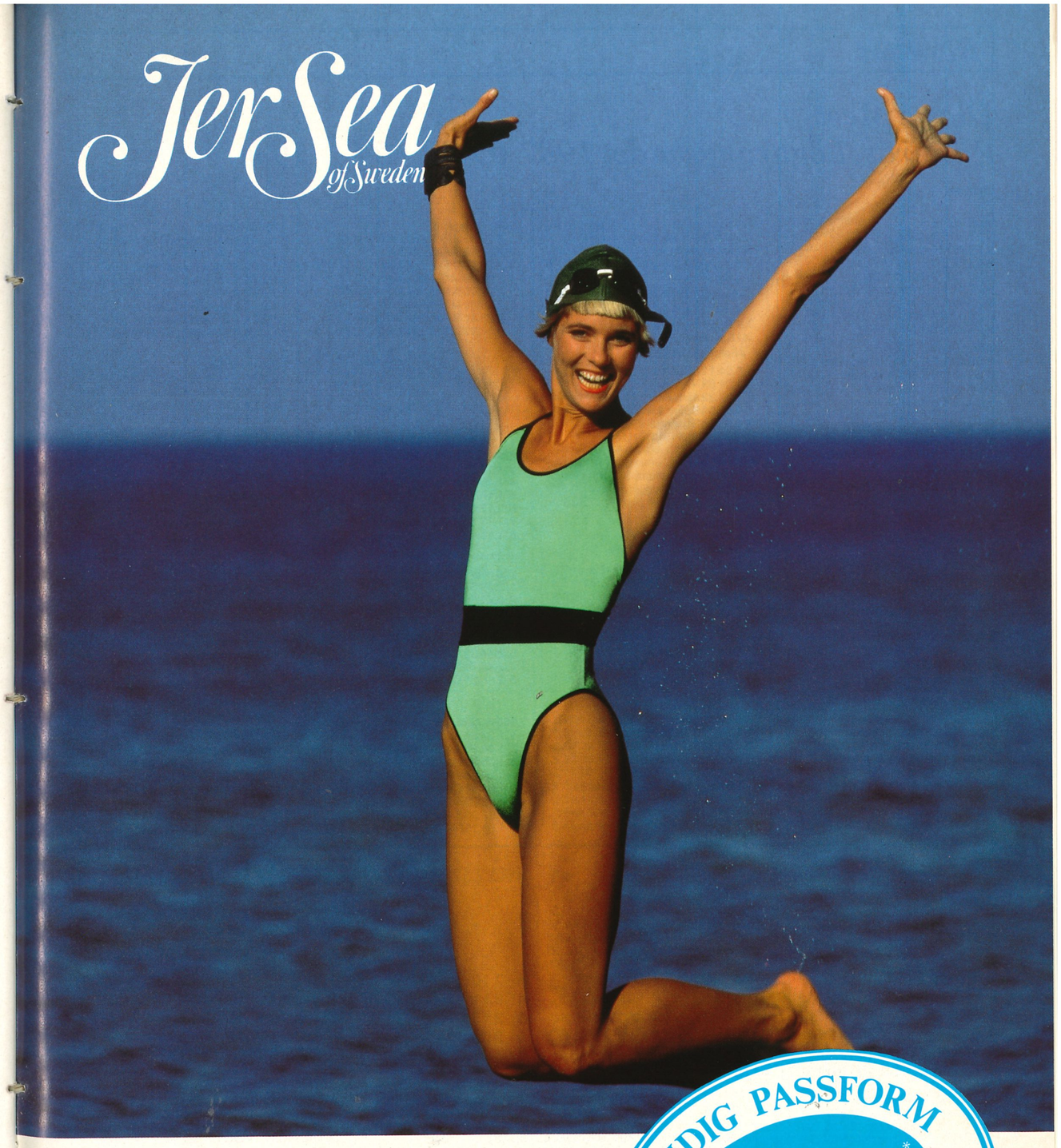


FUJI

— en klass för sig!

Generalagent: Teleton AB, 351 04 Växjö, Tel 0470-455 50

RB/SMÅLANDS REKLAMBYRÅ AB. 1986.
FLAGSPOOLEN P/R87.



THANKS TO LYCRA*
THE STRETCH FIBRE.

*Du Pont's inregistrerade varumärke för dess elastanfiber

SMIDIG PASSFORM
Lycra*
I POOL OCH HAV

Diana Meet
Västerås, Lögarängsbadet 1987.05.22–24 50 m.

Damer

50 m frisim
1. 27.36 E Svensson, ÖSA
2. 27.68 M Pettersson, Kumla
3. 27.69 E Nyberg, Mariestad
4. 27.73 K Sjöberg, Täby
5. 27.74 A–S Nilsson, Södertörn
6. 28.00 P Hammarström, Upsala
7. 28.09 M Andersson, Eslöv
8. 28.27 M Schultz, MKK

100 m frisim
1. 58.51 K Furuhed, Borlänge SS
2. 58.88 E Nyberg, Mariestad
3. 59.21 M Schultz, MKK
4. 59.22 K Ziliox, FRG
5. 59.24 A Eriksson, Västerås
6. 1.00.24 A Hansen, KSLS
7. 1.00.43 E Svensson, ÖSA
8. 1.00.77 A–S Nilsson, Södertörn

200 m frisim
1. 2.05.23 A Eriksson, Västerås
2. 2.05.76 E Nyberg, Mariestad
3. 2.07.16 M Schultz, MKK
4. 2.08.26 A Möller, Varberg
5. 2.08.70 I Dalby, NOR
6. 2.09.53 A Hansen, KSLS
7. 2.09.93 L C Madsen, Bergen
8. 2.12.33 A Wennberg, Spårvägen

400 m frisim
1. 4.21.68 E Nyberg, Mariestad
2. 4.21.76 A Möller, Varberg
3. 4.22.73 I Dalby, NOR
4. 4.25.42 M Schultz, MKK
5. 4.26.41 A Rosengren, Elfsborg
6. 4.28.68 L Madsen, Bergen
7. 4.32.74 J Nordefell, MKK
8. 4.38.37 C Ohlsson, Ran

800 m frisim
1. 8.57.43 A Möller, Varberg
2. 8.59.63 A Rosengren, Elfsborg
3. 9.07.34 L Madsen, Bergen
4. 9.16.09 J Nordefell, MKK
5. 9.16.57 Å Neij, Jönköping
6. 9.26.14 S Nygren, Södertälje
7. 9.26.78 Å Bloom, Motala
8. 9.34.95 A Hultgren, Varberg

4x100 m frisim
1. 3.59.09 Mariestad (E Hjelm, J Larsson, K Strömberg, E Nyberg)
2. 4.00.41 KSLS (A Hansen, M Kardum, M Gustafsson, S Hjort)
3. 4.01.91 Malmö KK (M Schultz, C Helgesson, J Feldtman, A L Nilsson)
4. 4.04.11 Södertörns SS
5. 4.04.69 Västerås SS
6. 4.07.32 Järfälla S
7. 4.08.64 Spårvägens GoIF
8. 4.09.08 Borlänge SS

4x200 m frisim
1. 8.39.29 Mariestads SS (K Strömberg, E Hjelm, S Kraft, E Nyberg)
2. 8.42.37 KSLS (A Hansen, M Kardum, S Hjorth, M Gustavsson)
3. 8.42.54 Malmö KK (M Schultz, C Helgesson, J Nordefell, J Feldtman)
4. 8.49.42 Västerås SS
5. 8.50.32 Jönköpings SS
6. 8.53.70 Borlänge SS
7. 8.54.11 Järfälla S
8. 8.55.94 Spårvägens GoIF

100 m ryggsim
1. 1.04.77 J Larsson, Mariestad
2. 1.05.74 K Ziliox, FRG
3. 1.06.88 C Olsson, Ran
4. 1.08.36 M Olsson, Mora
5. 1.08.87 M Hellberg, Åkersberga
6. 1.09.35 L C Madsen, Bergen
7. 1.09.38 W Johansson, Borlänge
8. 1.10.13 K Strömberg, Mariestad

200 m ryggsim
1. 2.16.43 SR J Larsson, Mariestad
2. 2.21.88 K Ziliox, FRG
3. 2.22.69 C Olsson, Ran
4. 2.25.78 M Olsson, Mora
5. 2.26.75 Å Neij, Jönköping
6. 2.28.39 M Hellberg, Åkersberga
7. 2.29.96 V Johansson, Borlänge
8. 2.33.27 S Svensson, Jönköping



100 m bröstsim
1. 1.15.60 I Kipar, FRG
2. 1.15.64 L Lönn, Mora
3. 1.15.87 H Kälvehed, Korrugal
4. 1.16.55 Å Hedlund, LASS
5. 1.16.79 S Hjort, KSLS
6. 1.17.03 M Andersson, Eslöv
7. 1.17.13 R Runolfsdottir, ISL
8. 1.18.40 Y Travers, Södertälje

200 m bröstsim
1. 2.38.84 I Kipar, FRG
2. 2.41.54 H Kälvehed, Korrugal
3. 2.43.45 Å Hedlund, LASS
4. 2.43.55 M Andersson, Eslöv
5. 2.43.63 L Lönn, Mora
6. 2.44.36 A Rosengren, Mora
7. 2.45.70 R Runolfsdottir, ISL
8. 2.46.51 C Mattsson, Tureberg

100 m fjärilsim
1. 1.03.56 A Eriksson, Västerås
2. 1.04.80 A Edenholm, Södertörn
3. 1.05.32 I Hartman, FRG
4. 1.05.56 J Feldtman, MKK
5. 1.05.62 C Johansson, Oxelösund
6. 1.06.38 S Nygren, Södertälje
7. 1.06.96 K Myrås, Bergen
8. 1.08.15 H Ödmark, Borlänge

200 m fjärilsim
1. 2.22.36 A Eriksson, Västerås
2. 2.22.41 A Philipsson, LASS
3. 2.22.51 I Hartman, FRG
4. 2.22.53 A Edenholm, Södertörn
5. 2.22.93 C Olsson, Ran
6. 2.23.27 A Morin, Laxen
7. 2.24.40 J Feldtman, MKK
8. 2.24.96 A Blomster, Västerås

200 m medley
1. 2.21.50 A Philipsson, LASS
2. 2.21.74 H Kälvehed, Korrugal
3. 2.24.13 S Kraft, Mariestad
4. 2.24.86 N Autric, ESP
5. 2.25.77 A Hansen, KSLS
6. 2.25.85 A Rosengren, Elfsborg
7. 2.26.63 M Forsaeus, Säffle
8. 2.27.83 M Gustavsson, KSLS

400 m medley
1. 4.57.09 S Kraft, Mariestad
2. 4.59.62 A Rosengren, Elfsborg
3. 5.00.80 A Philipsson, LASS
4. 5.01.27 I Dalby, NOR
5. 5.06.01 I Hartman, FRG
6. 5.07.50 N Autric, ESP
7. 5.10.01 M Forsaeus, Säffle
8. 5.12.16 K Myrås, Bergen

4x100 m medley
1. 4.28.11 FRG (Y Benz, I Kipar, I Hartmann, K Ziliox)
2. 4.30.25 Mariestads SS (J Larsson, S Kraft, E Hjelm, E Nyberg)
3. 4.32.82 KSLS (M Gustavsson, S Hjort, A Hansen, M Kardum)
4. 4.33.29 Södertörns SS
5. 4.34.47 Södertälje SS
6. 4.35.53 Turebergs IF
7. 4.35.55 SS Mora
8. 4.39.35 Jönköpings SS

Herrar

50 m frisim
1. 23.43 G Titus, ÖSA
2. 23.91 N Liedberg, Helsingborg
3. 23.93 J Holmqvist, Jönköping
4. 24.04 M Eriksson, Säffle
5. 24.57 T Ekkje, NOR
6. 24.59 D Andrzejczak, SLASK
7. 24.68 A Holmertz, Motala
8. 24.95 P Gommel, Upsala

100 m frisim
1. 51.83 G Titus, ÖSA
2. 51.97 M Eriksson, Säffle
3. 52.67 J Holmqvist, Jönköping
4. 52.82 A Holmertz, Motala
5. 53.19 N Liedberg, Helsingborg
6. 53.98 U Eriksson, Upsala
6. 53.98 M Olafson, ISL
8. 54.21 T Ekkje, NOR

200 m frisim
1. 1.52.13 A Holmertz, Motala
2. 1.53.96 T Lejdström, Västerås
3. 1.54.03 G Titus, ÖSA
4. 1.55.21 J Bidrman, MKK
5. 1.56.75 H Jangwall, Sundsvall
6. 1.57.07 C Wallin, Umeå
7. 1.58.15 T Ekkje, NOR
8. 1.58.32 M Olafsson, ISL

400 m frisim
1. 4.01.26 A Holmertz, Motala
2. 4.03.48 J Bidrman, MKK
3. 4.04.31 H Jangwall, Sundsvall
4. 4.05.48 J Torrallardonna, ESP
5. 4.11.34 T Lennartsson, Helsingborg
6. 4.11.42 H Leek, Motala
7. 4.12.83 T Eriksson, Elfsborg
8. 4.14.55 T Ekkje, NOR

1500 m frisim
1. 16.02.49 J Bidrman, MKK
2. 16.07.74 J Torrallardonna, ESP
3. 16.12.86 A Holmertz, Motala
4. 16.12.95 H Jangwall, Sundsvall
5. 16.35.87 T Eriksson, Elfsborg
6. 16.36.90 H Leek, Motala
7. 16.37.02 G Andersen, Vadsö
8. 16.38.07 J Salonen, Oxelösund

4x100 m frisim
1. 3.35.36 Helsingborgs S (N Liedberg, T Lennartsson, P–O Lundblad, A Rasmusson)
2. 3.36.39 Västerås SS (T Pettersson, T Lejdström, P Carlsson, M Nygren)
3. 3.38.00 Skäret SS (D Foxér, R Larsén, P Berggren, K Hård)
4. 3.38.34 SPIF 1
5. 3.39.12 Malmö KK
6. 3.40.43 Södertörns SS
7. 3.41.71 Borlänge SS
8. 3.42.17 SPIF 2

4x200 m frisim
1. 7.51.31 Västerås SS (T Pettersson, M Nygren, T Lejdström, U Strand)
2. 7.56.10 Malmö KK (P Linnander, M Persson, J Bidrman, H–O Nilsson)
3. 8.01.93 Upsala (U Eriksson, K Laitamaa, R Wiiand, H Gränfors)
4. 8.03.69 SPIF
5. 8.05.55 Falu SS
6. 8.05.59 WKS Slask
7. 8.14.99 Norrköpings KK
8. 8.17.31 Umeå SS

100 m ryggsim
1. 58.52 E Edvardsson, ISL
2. 59.26 H Fredin, Södertörn
3. 1.00.79 Z Januszkiewicz, SLASK
4. 1.01.11 G Sköld, Södertörn
5. 1.01.17 C Jonsson, Hagfors
6. 1.01.70 P–Å Brinck, Jönköping
7. 1.01.86 K Birol, SPIF
8. 1.02.19 N Håkansson, SPIF

200 m ryggsim
1. 2.07.86 E Edvardsson, ISL
2. 2.08.43 H Fredin, Södertörn
3. 2.09.43 Z Januszkieviez, SLASK
4. 2.10.86 D Larsén, Skäret
5. 2.13.03 K Vikström, Älvsbyn
6. 2.13.78 P–Å Brink, Jönköping
7. 2.16.41 G Sköld, Södertörn
8. 2.17.99 A Johansson, Södertörn

100 m bröstsim
1. 1.06.68 P Andersson, Hajen
2. 1.06.78 P Berggren, Skäret
3. 1.06.91 A Stensson, Hagfors
4. 1.07.86 Ö Andresen, NOR
5. 1.08.16 O Lundblad, Helsingborg
6. 1.08.20 J Stensson, Hagfors
7. 1.08.57 J Ridderhall, Växjö
8. 1.08.71 J Beck, FRG

200 m bröstsim
1. 2.20.86 S Lopez, ESP
2. 2.26.13 J Beck, FRG
3. 2.26.50 A Stensson, Hagfors
4. 2.28.01 J Stensson, Hagfors
5. 2.29.19 A Bengtsson, Triton
6. 2.29.89 O Lundblad, Helsingborg
7. 2.31.94 A Peterson, Mariestad
8. 2.33.32 Ö Andresen, NOR

100 m fjärilsim
1. 55.85 J L Ballester, ESP
2. 57.32 T Lejdström, Västerås
3. 57.36 A Rasmusson, Helsingborg
4. 57.58 J Bidrman, MKK
5. 58.11 P Gee, AUS
6. 58.14 D Elspass, FRG
7. 58.15 C Wallin, Umeå
8. 58.51 S Pärlklo, SPIF

200 m fjärilsim
1. 2.03.60 J Bidrman, MKK
2. 2.03.65 P Gee, AUS
3. 2.03.90 J L Ballester, ESP
4. 2.05.40 T Lejdström, Västerås
5. 2.07.46 C Wallin, Umeå
6. 2.09.17 S Pärlklo, SPIF
7. 2.10.82 D Elspass, FRG
8. 2.12.43 L Karlsson, Nässjö

200 m medley
1. 2.07.56 J Bidrman, MKK
2. 2.07.68 A Peterson, Mariestad
3. 2.09.18 S Lopez, ESP
4. 2.11.46 J L Ballester, ESP
5. 2.12.93 O Lundblad, Helsingborg
6. 2.14.90 R Wiiand, Upsala
7. 2.15.35 G Andersen, Vadsö
8. 2.16.39 K Vikström, Älvsbyn

400 m medley
1. 4.30.66 J Bidrman, MKK
2. 4.35.56 A Peterson, Mariestad
3. 4.41.56 R Wiiand, Upsala
4. 4.41.66 D Wolny, SLASK
5. 4.44.99 A Holmertz, Motala
6. 4.46.07 L Gorski, SLASK
7. 4.46.11 G Andersen, Vadsö
8. 5.00.31 O Lundblad, Helsingborg

4x100 m medley
1. 4.00.22 Helsingborgs S (N Liedberg, P–O Lundblad, A Rasmusson, T Lennartsson)
2. 4.01.78 WKS Slask (Z Januszkiewicz, A Niemczycky, A Rzeczkowski, D Andrzekczak)
3. 4.02.42 SPIF 1 (K Birol, P Gullander, S Pärlklo, A Grillhammar)
4. 4.04.91 Skäret SS
5. 4.05.86 Malmö KK
6. 4.06.29 Södertörn SS 1
7. 4.08.55 SPIF 2
8. 4.15.63 Södertörns SS 2

Polotabeller
ställning t o m 10 maj

ELITSERIEN

1. SK Neptun	10	9	0	1	105 – 54	18
2. SKK	10	9	0	1	130 – 86	18
3. SK Ran	10	4	1	5	82 – 92	9
4. S 02	10	3	2	5	95 – 109	8
5. Västerås SS	10	3	1	6	76 – 102	7
6. Tunafors SK	10	0	0	1	71 – 116	0

Skytteligan

1. Claudiu Rusu, S 02	36
2. Per Andersson, SKK	28
3. Christer Stenberg, Neptun	26
4. Hans Lundén, Neptun	21
5. Ulf Ericson, SKK	20
5. Tomas Pargelius, TSK	20
7. Jörgen Lindborg, Ran	19
7. Anders Nyby, S 02	19
9. Jonny Larsson, VSS	18
9. Jari Penttinen, SKK	18
9. Hans Öberg, Neptun	18

JSM NORR
Slutställning

1. SK Neptun	8	7	1	0	114 – 44	15
2. Västerås SS	8	6	1	1	100 – 48	13
3. Järfälla S	8	2	1	5	61 – 88	5
4. SoIK Hellas	8	2	0	6	47 – 81	4
5. Tunafors SK	8	1	1	6	63 – 124	3

Skytteligan

1. Andreas Hartzell, Neptun	31
2. Pelle Karlsson, JS	24
3. Patrik Morsten, Neptun	23
4. Göran Svens, TSK	21
5. Anders Holmberg, VSS	19
6. Peter Burman, Neptun	16
6. Patrick Frick, Neptun	16
8. Johan Wallenberg, Hellas	15

JSM SÖDER

1. Linköpings ASS	4	2	0	2	31 – 27	4
2. Helsingborgs S	4	2	0	2	27 – 31	4

1. Peder Augustsson, LASS	13
2. Fredrik Elias, LASS	10
3. Johan Eriksson, HS	8

DAM SM
ställning t o m 26 april

Norr

1. SPIF	13	10	1	2	180 – 62	21
2. Västerås	12	10	0	2	141 – 55	20
3. Tunafors	12	4	1	7	104 – 78	9
4. SK Neptun	12	4	1	7	72 – 85	9
5. Solna SS	12	1	0	11	37 – 193	2

Skytteligan

1. Carina Eriksson, SPIF	53
2. Anne Kisberg, SPIF	40
3. Pia Ahlm, VSS	30

Söder

1. LUGI	10	10	0	0	130 – 31	20
2. S 02	10	7	1	02	127 – 46	15
3. Karlstads	10	6	0	04	96 – 62	12
4. LASS	10	2	0	08	51 – 173	4
5. Örebro PK	13	1	0	12	40 – 193	2
				0		

Skytteligan

1. Helen Smith, S 02	63
2. Elisabeth Wiklund, KSS	49
3. Annika Lindholm, LASS	28

Svenska Mästerskap Konstsim
Gustavsviksbadet, Örebro
1987.05.09 – 10.

Solo

1. Marie Jacobsson, LASS, 173.44 poäng
2. Eva Johansson, BSS, 158.58
3. Virpi Joki–Hollanti, FSK, 157.20
4. Nina Holpers, BSS, 151.33
5. Helen Svensson, Växjö, 148.09
6. Johanna Karlsson, Växjö, 146.70
7. Chalotta Sjölin, Växjö, 143.56
8. Karin Andersson, ÖSA 141.95

Lag

1. Växjö SS, (P Eklund, C Sjölin, H Svensson, J Karlsson, G Esping), 148.66
2. Borlänge SS, (E Jonsson, A–S Eriksson, J Frölin, M Landström, N Holpers, E Johnsson), 138.61
3. Ludvika SS, (S Lindholm, E Sölver, M Paavo, S Andersson, A Bäcklin, P Karlsson), 122.19

Par

1. Nina Holpers/Marika Landström, BSS, 150.38
2. Johanna Karlsson/Helena Svensson, Växjö, 146.0
3. Karin Andersson/Michaela Kogler, ÖSA, 141.40
4. Gunilla Esping/Charlotta Sjölin, Växjö, 141.27
5. Heidi Kolehmainen/Pernilla Oldentoft, S 02, 138.09
6. Anna Claesson/Karin Lobenius, FSK, 135.74
7. Maria Claesson/Anna–Lena Johansson, FSK, 134.3
8. Ann–Sofie Eriksson/Jessica Frölin, BSS, 128.29
9. Maria Paavo/Ellen Sölver, LSS, 117.80

Utom tävlan: Marie Jacobsson/Virpi Joki–Hollanti, LASS/FSK, 163.52

Sum – Hopp
Lund, 1987.05.01 – 03.

Flickor A

Höga hopp
1. 324.70 J Askagården, POS
2. 293.00 K Lindkvist, SPIF
3. 263.50 H Strandell, SPIF
4. 231.95 S Carlsson, SSS
5. 221.60 A Nyberg, KSF
6. 199.20 S Lundkvist, SPIF
7. 191.20 E Kindlundh, POS

Svikthopp 3 m
1. 359.05 J Askagården, POS
2. 333.00 K Lindqvist, SPIF
3. 311.65 S Carlsson, SSS
4. 293.70 A Nyberg, KSF
5. 285.55 H Strandell, SPIF
6. 265.70 S Lundqvist, SPIF
7. 226.65 L Sundström, VSS
8. 218.80 E Kindlundh, POS

ıckor B

Svikthopp 3 m
1. 294.90 M Bergström, KSF
2. 230.40 L Hammarbäck, KSF
3. 222.40 M Dahlberg, SSS
4. 216.80 A–S Larsson, JSS
5. 187.35 M Einarsson, KSF
6. 185.95 G Milstam, MS
7. 148.15 C Fröberg, Hellas
8. 136.20 M Isaksson, VSS

Höga hopp
1. 209.50 M Bergström, KSF
2. 174.05 M Einarsson, KSF
3. 172.75 M Dahlberg, SSS
4. 171.75 L Hammarbäck, KSF
5. 156.45 A–S Larsson, JSS
6. 131.45 G Milstam, MS
7. 104.00 C Fröberg, Hellas

Flickor C

Svikthopp 1 m
1. 164.30 J Lindström, KSF
2. 151.00 S Szlavy, MS
3. 143.85 C Lilja, JSS
4. 137.35 I Wüllrich, JSS
5. 134.75 E Hjalmarsson, KSF
6. 130.10 A Mellblom, POS
7. 127.05 Y Sahlman, MS
8. 125.70 P Hastman, MS
9. 121.55 I Kontojoki, MS
10. 121.45 L Andersson, MS
11. 119.50 B Olsson, SPIF
12. 116.90 M Olsson, POS
13. 115.95 J Davies, JSS
14. 115.55 M Lundh, SPIF
15. 114.70 J Höglund, Hellas
16. 113.85 P Hastman, MS
17. 107.15 K Karlsson, S 02
18. 101.95 S Orrensjö, S 02

fortsättning nästa sida



Reg. Naturmedel. nr. 86-5017
Indikationer:
Allmänt stärkande, För att sänka måttligt förhöjda blodfetter efter läkarkonsultation. Normalisering av tarmfloran vid antibiotikabehandling.

EN KLUNK ALOE OM DAGEN GÖR SUSEN I MAGEN...

Över 10 miljoner människor har funnit att äkta **Aloe-Juice** snabbt lindrar magproblem, såsom sur mage, uppkördhet, migrän orsakat av gasövertryck m m.
Tack vare att **Aloe-Juicen** neutraliserar mag/tarmfunktionen, så mår hela du bättre.

HJÄLPER DITT IMMUNFÖRSVAR...

En klunk om dagen är allt som behövs, fördelat på 2 matskedar morgon och kväll.
Tex i tee eller rent.

ALOE-JUICEN ökar kroppens förmåga att uppta livsnödvändiga vitaminer, mineraler och proteiner. **Aloe** har antiinflammatoriska egenskaper samt antiseptisk verkan mot ett flertal bakterier och svampar. Ryska forskare har bevisat att djur som druckit **Aloe** i 30 dagar till och med tål dödliga gifter.
Inte utan anledning är **Aloe-Vera** är en av världens i särklass mest köpta Naturmedel.

PROVA ETT NYTT NATURMEDEL SOM DAGLIGEN BRUKAS AV MILJONER.

Naturfarmas Aloeprodukter innehåller 13 mineraler, 9 enzymer, 5 vitaminer och 17 aminosyror samt spårämnen. Däribland organiskt germanium och salter.

I över 20 år har jag sökt hjälp för mitt hudproblem. Jag har sprungit hos läkare och sjukhus samt provat alla möjliga hälsopreparat.
Besvikelserna har varit många. Efter att ha provat Naturfarmas Aloepreparat i några veckor, vet jag att jag äntligen är på rätt väg.
Ann-Sofie Roos 27 år, Bromma





Jag har använt Naturfarmas Aloe-Juice i drygt 2 månader, och har inga som helst problem med magen längre. Faktum är att jag känner mig lika vital nu som när jag var tonåring. Jag rekommenderar verkligen Naturfarmas Aloe.
Hugo Eklund 71 år, Årsta

PROVA OCKSÅ NATURFARMAS ÄKTA ALOE-GEL

Gör underverk på trött och dålig hud.



FINNS DÄR NATURMEDEL SÄLJS

ETT ALTERNATIVVÅRDSPREPARAT FRÅN **NATURFARMA®** TEL. 08-85 88 00

Genomgår därför ej för läkemedel föreskriven kontroll.

Medlem i National Aloe Vera Science Consul.

KÖPER DU DEN BÄSTA GINSENGEN?

人参



Mest eftertraktad! Ren malen rot som är biologiskt odlad säljer bäst.

Kinesisk Medicin.

Naturfarmas ginseng är baserad på den 6000-åriga Kinesiska medicinens filosofi.
Genom dessa kunskaper och forskningar gjorda av *Ginseng Research Institute*, har Naturfarma lyckats bansera fram en perfekt ginseng.
Detta har möjliggjorts genom att, förutom *Panax Ginseng Meyer* tillsätta en av världens dyraste ginsengsorter, *Panax Quinkefolium.*
Nästan en hel kinesisk månadslön går åt för att köpa c:a 30 gram av denna ginsengrot, eller 4 månadslöner för samma mängd vildvuxen rot.

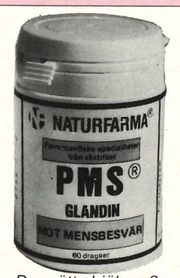
Odlas giftfritt

Eftersom Naturfarmas ginseng odlas helt utan farliga bekämpningsmedel, behöver den inte "tvättas" på sk pesticider och innehåller därför alla de aktiva ämnen som finns i roten. Den är så att säga dubbel-aktiv. Den höga kvaliten på Naturfarmas Ginseng upprätthålles genom kontinuerliga analyser hos en av världens mest respekterade laboratorier, *Philadelfia College of Pharmacy and Science,* som bl a testar ginsenosidhalten genom HP-LC metoden *(High pressure Liquid Chromatography).* Ytterligare granskning utförs sedan av svenska laboratorier. Tack vare att Naturfarma har egen tillverkning, och tecknar option på stora kvantiteter ginsengrötter, så kostar Naturfarmas Ginseng inte mer än konkurrenternas ginsengpreparat.

Ett alternativvårdspreparat från

UNNA D!G GINSENG FRÅN **NATURFARMA®**
finns där hälsokost säljes **Konsumentråd. Tel. 08-85 88 00**
Registrerat Naturmedel. Nr. 86-5108 Genomgår därför ej läkemedelskontroll.

MENSTRUATIONS BESVÄR ORSAKAS AV...



Den rätta hjälpen? En komplett naturmedicin.

Ledande teori Pre-Menstruations-Syndrome

Sammandragningar i livmodern, oregelbunden österogen och progresteron utsöndring, samt avtagande mängd av neurotransmitters. Detta inträffar i regel c:a en vecka före själva menstruationen och orsaker hos dom flesta kvinnor olustkänslor, som bl a värk, kramp, irritation, oro, depression och tillfällig viktökning. Dessa symtom upptäcktes först av Amerikanska forskare och benämns vanligen PMS. *(Pre-Menstrual-Syndrome).* I Sverige beräknas att c:a 1,9 miljoner kvinnor har känningar av PMS, 10 procent blir så sjuka att de inte kan arbeta under dessa dagar.

Hjälp finns

Senare tids forskning visar emellertid att det finns en mängd naturliga ämnen som kan lindra PMS. Under flera år har läkare ordinerat Vitamin B-6 (Pyridoxine) som verkar på bl a nervsystemet, och för några år sedan upptäckte man att vissa fettsyror som finns i bl a modersmjölk, Jättenattljusblomman och i kärnor från svarta vinbär, har en viss positiv inverkan på PMS. Medicinalväxter såsom Ginseng och Aloe-Vera, jämte vissa mineraler och aminosyror har också rapporterats som gynnsamma.

Naturfarma PMS

Om du känner att du har PMS, kan du med fördel prova ett Naturmedelpreparat från **NATURFARMA**, som just heter PMS. Den innehåller en av Socialstyrelsens Läkemedelsavd. godkänd blandning av de ämnen som är kända för att ha en lindrande verkan på PMS. Preparatet har också visat sig ha effekt på Mennopause (övergångsbesvär).

Finns där naturmedel säljes eller ring 08-85 88 00

Ett alternativvårdspreparat från **NATURFARMA®**

*Genomgår därför ej för läkemedel föreskriven kontroll. Reg. nr. 86-5069.

Resultat

400 m frisim
1. 4.15.98 G Andersen, NOR
2. 4.18.03 J Andreasson, Säffle SS
3. 4.20.45 P Bredfell, SK Poseidon

1500 m frisim
1. 17.07.34 G Andersen, NOR
2. 17.17.84 K Morgenroth, FRG
3. 17.23.19 C Koch, Odense SLF

100 m ryggsim
1. 59.32 H Fredin, Södertörns SS
2. 1.01.34 J Heddeland, NOR
3. 1.01.84 R Kristensen, NOR

100 m bröstsim
1. 1.05.76 K–H Klenz, FRG
2. 1.09.26 A Kudritzki, FRG
3. 1.09.65 G Christiansen, SG Hamburg

200 m bröstsim
1. 2.25.24 A Kudritzki, FRG
2. 2.27.62 K–H Klenz, FRG
3. 2.30.80 P Guldbrand, Skäret SS

100 fjärilsim
1. 58.85 L Karlsson, Smålands SF
2. 59.06 N Liedberg, Helsingborgs S
3. 1.00.31 S Monsen, NOR

200 m medley
1. 2.13.89 H Fredin, Södertörns SS
2. 2.14.11 U Sauer, FRG
3. 2.20.12 N Ekelund, GKKN

400 m medley
1. 4.44.42 G Andersen, NOR
2. 4.46.23 L Karlsson, Smålands SF
3. 4.57.67 J Lundqvist, SK Poseidon

4x100 m medley
1. 4.01.76 FRG
2. 4.08.61 Skäret SS
3. 4.08.82 Smålands SF

10x50 m frisim mixed
1. 4.25.89 FRG
2. 4.29.09 Smålands SF
3. 4.33.18 NOR

IBM

Ungdomslandskamp HOL, ESP, SWE

Breda, Holland 1987.05.02 – 03

Flickor

100 m frisim
1. 1.00.2 I de Bruijn, HOL
2. 1.00.7 M Nilsson, SWE
3. 1.00.9 S Mulders, HOL
4. 1.02.2 N Gimenez, ESP
5. 1.02.6 M Olsson, SWE
6. 1.03.4 P Herreros, ESP

200 m frisim
1. 2.12.3 J Westheim, HOL
2. 2.13.4 A Hultgren, SWE
3. 2.14.3 P Herreros, ESP
4. 2.14.6 M Masseurs, HOL
5. 2.16.8 C Holm, SWE
6. 2.17.8 N Gemenez, ESP

400 m frisim
1. 4.34.8 R Mulder, HOL
2. 4.40.0 A Hultgren, SWE
3. 4.42.4 L Sälle, SWE
4. 4.46.1 P Herreros, ESP
4. 4.46.1 M Mireis, ESP
6. 4.48.1 B van Poecke, HOL

800 m frisim
1. 9.29.5 L Sälle, SWE
2. 9.31.5 A Hultgren, SWE
3. 9.36.2 J Westheim, HOL
4. 9.48.4 M Marti, ESP
5. 9.54.6 B van Poecke, HOL
6. 10.15.9 L Becerra, ESP

4x100 m frisim
1. 4.04.9 HOL
2. 4.10.3 SWE, (M Nilsson, M Olsson, A–K Persson, A Hultgren)
3. 4.15.2 ESP

4x200 m frisim
1. 8.57.3 HOL
2. 9.04.4 SWE, (C Mattsson, M Nilsson, C Holm, A Hultgren)
3. 9.18.2 ESP

100 m ryggsim
1. 1.09.3 M Håkansson, SWE
2. 1.09.6 M Hogenhuis, HOL
3. 1.11.6 V Torres, ESP
4. 1.12.1 A Rasmusson, SWE
4. 1.12.1 M Randewijk, HOL
6. 1.15.3 G Masdeu, ESP

200 m ryggsim
1. 2.28.7 M Hogenhuis, HOL
2. 2.19.4 M Håkansson, SWE
3. 2.32.6 A Rasmusson, SWE
4. 2.33.9 B Starink, HOL
5. 2.35.7 V Torres, ESP
6. 2.41.9 M Marti, ESP

100 m bröstsim
1. 1.15.6 K Bulten, HOL
2. 1.15.9 C Mattsson, SWE
3. 1.17.0 A–K Persson, SWE
3. 1.17.0 Y Gandia, ESP
5. 1.19.6 E Wilemse, HOL
6. 1.21.9 S Leal

200 m bröstsim
1. 2.44.1 Y Gaudia, ESP
2. 2.44.5 K Bulten, HOL
3. 2.45.2 C Mattsson, SWE
4. 2.49.4 A Stiberg, SWE
5. 2.55.1 A Camu, HOL
6. 3.00.4 L Becerra, ESP

100 m fjärilsim
1. 1.05.1 I de Bruijn, HOL
2. 1.07.3 A Lindberg, SWE
3. 1.07.8 R Mulder, HOL
4. 1.08.3 R Tomas, ESP
5. 1.09.7 A Bohlin, SWE
6. 1.10.4 I Martinez, ESP

200 m fjärilsim
1. 2.25.9 R Mulder, HOL
2. 2.28.7 M Kervezee, HOL
3. 2.30.4 R Tomas, ESP
4. 2.30.7 A Lindberg, SWE
5. 2.35.7 Y Gandia, ESP
6. 2.41.6 T Bengtsson, SWE

200 m medley
1. 2.28.2 C Mattsson, SWE
2. 2.29.3 R Mulder, HOL
3. 2.30.8 A Bohlin, SWE
4. 2.31.5 M Masseurs, HOL
5. 2.36.4 L Becerra, ESP
6. 2.38.4 B Villarroya, ESP

400 m medley
1. 5.10.4 R Mulder, HOL
2. 5.15.1 I de Bruijn, HOL
3. 5.19.5 C Mattsson, SWE
4. 5.22.1 A Bohlin, SWE
5. 5.24.7 L Becerra, ESP
6. 5.28.5 M Marti, ESP

4x100 m medley
1. 4.29.7 SWE, (M Håkansson, C Mattsson, A Lindberg, M Nilsson)
2. 4.30.2 HOL
3. 4.49.1 ESP



Pojkar

100 m frisim
1. 55.0 P Helgesson, SWE
2. 56.5 V Elgersma, HOL
3. 56.6 D Larsson, SWE
4. 56.9 G Masdeu, ESP
5. 57.4 J Sanchez, ESP
5. 57.4 J Fietje, HOL

200 m frisim
1. 2.01.2 P Helgesson, SWE
2. 2.04.8 J Fietje, HOL
3. 2.05.1 D Lönnberg, SWE
3. 2.05.1 V Elgersma, HOL
5. 2.05.4 J Baeza, ESP
6. 2.08.0 A Gomez, ESP

400 m frisim
1. 4.19.0 P Helgesson, SWE
2. 4.19.2 J Baeza, ESP
3. 4.25.0 D Lönnberg, SWE
3. 4.25.0 V Elgersma, HOL
5. 4.28.5 Ede Wilde, HOL
6. 4.30.4 M Vela, ESP

1500 m frisim
1. 17.03.4 J Baeza, ESP
2. 17.08.4 A Casanovas, ESP
3. 17.08.8 J–W v.d. Hoek, HOL
4. 17.35.9 M van Heusden, HOL
5. 17.36.2 B–O Eriksson, SWE
6. 17.54.0 T Adolfsson, SWE

4x100 m frisim
1. 3.44.3 SWE, (J Andersson, D Larsson, D Lönnberg, P Helgesson)
2. 3.47.8 HOL
3. 3.53.1 ESP

4x200 m frisim
1. 8.15.3 SWE, (P Helgesson, B–O Eriksson, J Andersson, D Lönnberg)
2. 8.19.6 HOL
3. 8.45.0 ESP

100 m ryggsim
1. 1.04.8 D Lönnberg, SWE
2. 1.04.9 B–O Eriksson, SWE
3. 1.05.0 J Mante, ESP
4. 1.05.3 M Hogerbrug, HOL
5. 1.06.3 S Jonker, HOL
6. 1.09.9 D Carbonell, ESP

200 m ryggsim
1. 2.18.3 D Lönnberg, SWE
2. 2.19.4 H Cleverdahl, SWE
3. 2.19.5 M Hogerbrug, HOL
4. 2.22.2 J Nante, ESP
5. 2.22.6 S Jonker, HOL
6. 2.29.3 D Carbonell, ESP

100 m bröstsim
1. 1.10.5 M Arzoz, ESP
2. 1.11.3 G Donkers, HOL
3. 1.12.6 J Fiechter, HOL
4. 1.13.2 G Masdeu, ESP
4. 1.13.2 A Hellgren, SWE
6. 1.13.4 J Larsson, SWE

200 m bröstsim
1. 2.32.7 M Arzoz, ESP
2. 2.37.5 J Fiechter, HOL
2. 2.37.5 G Masdeu, ESP
4. 2.40.5 A Hellgren, SWE
5. 2.42.7 J Larsson, SWE
6. 2.45.6 C Dackus, HOL

100 m fjärilsim
1. 1.00.5 F Letzler, SWE
2. 1.02.3 A Forvass, SWE
3. 1.03.6 J Alvarez, ESP
4. 1.03.9 P A Santander, ESP
5. 1.05.6 B van Haandel, HOL
6. 1.06.8 P ter Horst, HOL

200 m fjärilsim
1. 2.14.7 A Forvass, SWE
1. 2.14.7 J Aguilar, ESP
3. 2.16.6 G Donkers, HOL
4. 2.17.8 F Letzler, SWE
5. 2.22.8 B van Haandel, HOL
6. 2.27.1 J Alvarez, ESP

200 m medley
1. 2.20.3 B–O Eriksson, SWE
2. 2.20.4 M Wouda, HOL
3. 2.22.0 A Forvass, SWE
4. 2.22.1 R Hulshof, HOL
5. 2.22.3 G Mariana, ESP
6. 2.26.0 R Hernandez, ESP

400 m medley
1. 4.57.6 B–O Eriksson, SWE
2. 4.59.5 M Wouda, HOL
3. 5.01.1 G Mariana, ESP
4. 5.02.1 E de Wilde, HOL
5. 5.03.2 H Cleverdahl, SWE
6. 5.14.4 M Vela, ESP

4x100 m medley
1. 4.09.1 SWE, (D Lönnberg, A Hellgren, F.Letzler, P Helgesson)
2. 4.14.6 ESP
3. 4.15.0 HOL

POÄNGSTÄLLNING

1. Sverige, 285 poäng
2. Holland, 254
3. Spanien, 181

Simstyrelsen rekommenderar
6 – 8 längder om dan

Sju Kullar
Rom, 1987.05.29 – 31, 50 m

Damer

50 m frisim
1. 26.38 H Friedrich, GDR
1. 26.38 S Persi, ITA
3. 26.41 S Schulze, GDR
4. 26.46 I Zscherpe, FRG
5. 26.50 M T Armentero, SUI
6. 26.72 S Gharbi, TUN
7. 26.83 F Xia, CHN
8. 26.91 K Furuhed, SWE

100 m frisim
1. 56.79 H Friedrich, GDR
2. 57.11 S Schulze, GDR
3. 57.38 S Persi, ITA
4. 57.41 I Zscherpe, FRG
5. 58.26 S Gharbi, TUN
6. 58.43 K Furuhed, SWE
7. 58.84 F Xia, CHN
8. 58.88 S Long, GBR
10 58.75 E Nyberg, SWE

200 m frisim
1. 2.00.53 H Friedrich, GDR
2. 2.03.53 C Prunier, FRA
3. 2.03.63 S Persi, ITA
4. 2.03.64 A Klemm, GDR
5. 2.03.87 S Schulze, GDR
6. 2.05.63 I Zscherpe, FRG
7. 2.05.73 F Cambrini, ITA
8. 2.05.80 M Melchiorri, ITA
9. 2.06.32 A Möller, SWE
19 2.09.67 K Furuhed, SWE
29 2.11.79 H Kälvehed, SWE

400 m frisim
1. 4.14.24 H Friedrich, GDR
2. 4.14.51 A Klemm, GDR
3. 4.16.64 C Prunier, FRA
4. 4.20.90 F Cambrini, ITA
5. 4.21.12 M Melchiorri, ITA
6. 4.22.14 A Russ, FRG
6. 4.22.14 A Möller, SWE
8. 4.23.96 C Lasi, ITA
12 4.27.06 A Rosengren, SWE
26 4.34.72 E Nyberg, SWE

800 m frisim
1. 8.39.17 A Klemm, GDR
2. 8.48.46 R Felotti, ITA
3. 8.48.69 M Melchiorri, ITA
4. 8.51.02 C Prunier, FRA
5. 8.51.98 A Möller, SWE
6. 8.52.27 A Russ, FRG
7. 8.52.63 C Lasi, ITA
8. 8.58.23 I Curzi, ITA
12 9.02.54 A Rosengren, SWE

100 m ryggsim
1. 1.04.19 M Carosi, ITA
2. 1.04.23 K Zimmermann, GDR
3. 1.04.42 S Schlicht, FRG
4. 1.04.91 J Larsson, SWE
5. 1.05.17 L Vigarani, ITA
6. 1.06.74 S Page, GBR
7. 1.07.76 B Scaini, ITA
8. 1.08.39 M Giuliani, ITA

200 m ryggsim
1. 2.15.13 K Zimmermann, GDR
2. 2.15.38 S Schlicht, FRG
3. 2.17.73 J Larsson, SWE
4. 2.19.22 L Vigarani, ITA
5. 2.20.38 M Carosi, ITA
6. 2.22.74 M Giuliani, ITA
7. 2.24.81 M Carbonari, ITA
8. 2.24.99 C Magnier, FRA
11 2.25.24 A Philipsson, SWE

100 m bröstsim
1. 1.10.80 M d Valle, ITA
2. 1.13.38 A Peczak, POL
3. 1.13.85 A Nisiro, ITA
4. 1.14.08 B Dahm, FRG
5. 1.14.35 L Lönn, SWE
6. 1.14.89 R Pescatori, ITA
7. 1.14.82 S Brighetti, ITA
8. 1.16.05 L Belotti, ITA

200 m bröstsim
1. 2.35.51 M d Valle, ITA
2. 2.38.09 S Brigheti, ITA
3. 2.39.47 A Nisiro, ITA
4. 2.39.75 B Dahm, FRG
5. 2.40.91 C Giordano, ITA
6. 2.41.59 R Pescatori, ITA
7. 2.42.80 L Belotti, ITA
8. 2.43.30 A Zambruno, ITA
10 2.41.12 H Kälvehed, SWE
13 2.43.91 L Lönn, SWE

100 m fjärilsim
1. 1.01.61 H Gian, CHN
2. 1.01.70 I Tocchini, ITA
3. 1.03.01 M Magni, ITA
4. 1.03.07 S Schulze, GDR
5. 1.03.98 C Brook, SUI
6. 1.04.53 C Borgato, ITA
7. 1.04.61 N Corti, ITA
8. 1.05.00 M Carosi, ITA
24 1.08.04 L Lönn, SWE

200 m fjärilsim
1. 2.14.14 I Tocchini, ITA
2. 2.15.99 D McGinnis, CAN
3. 2.17.60 C Brook, SUI
4. 2.19.08 A Klemm, GDR
5. 2.19.65 A Taylor, CAN
6. 2.20.29 R Capitani, ITA
7. 2.20.69 F Placidi, ITA
8. 2.24.53 A Zambruno, ITA

200 m medley
1. 2.17.75 S Schlicht, FRG
2. 2.18.07 I Tocchini, ITA
3. 2.20.39 Z Long, GBR
4. 2.20.56 R Felotti, ITA
5. 2.22.63 S Kraft, SWE
6. 2.22,74 A Philipsson, SWE
7. 2.23.76 K Helmstaedt, CAN
8. 2.25.23 M Magni, ITA
9. 2.24.00 H Kälvehed, SWE

400 m medley
1. 4.56.63 R Felotti, ITA
2. 4.56.87 A Peczak, POL
3. 4.57.24 D McGinnis, CAN
4. 4.59.53 I Curzi, ITA
5. 5.01.98 A Philipsson, SWE
6. 5.03.42 S Kraft, SWE
7. 5.03.68 A Rosengren, SWE
8. 5.05.97 A Russ, FRG

Herrar

50 m frisim
1. 23.28 J Woithe, GDR
2. 23.43 O Ahlers, GDR
3. 23.54 G Franceschi, ITA
4. 23.56 A Ceccarini, ITA
5. 23.86 S Corradi, ITA
6. 23.93 A Baumann, CAN
7. 24.00 A Bortali, ITA
8. 24.12 G de Marco, ITA

100 m frisim
1. 50.97 G Lamberti, ITA
2. 51.66 A Ceccarini, ITA
3. 52.07 J Woithe, GDR
4. 52.53 A Schowtka, FRG
5. 52.56 V Giambalvo, ITA
6. 52.68 A Baumann, CAN
7. 52.84 L Michelotti, ITA
8. 53.85 O Ahlers, GDR

200 m frisim
1. 1.50.68 G Lamberti, ITA
2. 1.52.68 M Trevisan, ITA
3. 1.53.57 A Ciucci, ITA
4. 1.54.62 A Ceccarini, ITA
5. 1.54.93 G Bragaglia, ITA
6. 1.54.95 A Schowtka, FRG
7. 1.55.18 L Michelotti,, ITA
8. 1.59.44 G Camillieri, ITA

400 m frisim
1. 3.56.14 G Lamberti, ITA
2. 3.57.97 A Ciucci, ITA
3. 3.59.58 M Trevisan, ITA
4. 3.59.86 P Szekula, CAN
5. 4.00.21 G Bragaglia, ITA
6. 4.01.98 F Damiani, ITA
7. 4.02.64 T O"Hare, CAN
8. 4.02.93 C Bowie, CAN

1500 m frisim
1. 15.48.57 F Damiani, ITA
2. 16.02.55 L Journet, FRA
3. 16.05.56 M Bertinetti, ITA
4. 16.11.85 G Lamberti, ITA
5. 16.16.98 P Szekula, CAN
6. 16.22.46 M Bensi, ITA
7. 16.37.65 F Calmasini, ITA
8. 16.46.45 R Valdivia, ESP

100 m ryggsim
1. 0.58.67 A Baumann, CAN
2. 0.58.75 P Ferland, SUI
3. 0.58.96 S Battistelli, ITA
4. 1.00.06 S Segato, ITA
5. 1.00.28 K Draxinger,, CAN
6. 1.00.33 P Falchini, ITA
7. 1.00.54 R Boucher, FRA
8. 1.00.65 R Riem, ITA
10 1.00.05 H Fredin, SWE

200 m ryggsim
1. 2.05.08 S Battistelli, ITA
2. 2.06.54 K Draxinger, CAN
3. 2.08.99 P Falchini, ITA
4. 2.10.06 H Fredin, SWE
5. 2.10.30 D Botsford, CAN
6. 2.10.54 P Bermel, FRG
7. 2.10.57 C Cuccioletta, ITA
8. 2.11.52 R Riem, ITA

100 m bröstsim
1. 1.04.81 L Carbonai, ITA
2. 1.04.97 A Cecchi, ITA
3. 1.05.89 M Cavazzoni, CAN
4. 1.06.07 M Bobbio, ITA
5. 1.06.08 M Saporiti, ITA
6. 1.06.31 R Rolli, ITA
7. 1.06.35 M del Prete, ITA
8. 1.07.91 D Wallingford, CAN

200 m bröstsim
1. 2.23.18 A Cecchi, ITA
2. 2.24.41 M Cavazzoni, CAN
2. 2.24.41 A Cabiddu, ITA
4. 2.24.57 M del Prete, ITA
5. 2.25.83 D Wallingford, CAN
6. 2.26.79 M Cagelli, ITA
7. 2.27.13 M Aredi, ITA
8. 2.27.56 M Bobbio, ITA

100 m fjärilsim
1. 54.48 T Ponting, CAN
2. 56.33 C Hoffmann, FRG
3. 56.88 F Rampazzo, ITA
4. 57.19 G Franceschi, ITA
5. 57.23 E Germani, ITA
6. 57.83 L Michelotti, ITA
7. 57.93 T David, SUI
8. 58.02 A Oriente, ITA

200 m fjärilsim
1. 2.00.39 T Ponting, CAN
2. 2.02.97 J Kelly, CAN
2. 2.02.97 C Hoffmann, FRG
4. 2.03.21 H Garmendia, ESP
5. 2.05.29 M Benedetti, ITA
6. 2.07.07 U Cattaneo, ITA
7. 2.07.18 M Tenderini, ITA
8. 2.08.05 M Pozzoni, ITA

200 m medley
1. 2.04.84 A Baumann, CAN
2. 2.05.47 G Franceschi, ITA
3. 2.06.06 L Sacchi, ITA
4. 2.06.98 P Bermel, FRG
5. 2.08.02 J Kelly, CAN
6. 2.09.77 D Ward, CAN
7. 2.10.10 A Peterson, SWE
8. 2.10.53 T Ponting, CAN

400 m medley
1. 4.28.88 S Battistelli, ITA
2. 4.32.41 P Bermel, FRG
3. 4.32.64 J Kelly, CAN
4. 4.36.58 M Braida, ITA
5. 4.36.58 D Ricci, ITA
6. 4.37.05 A Peterson, SWE
7. 4.41.01 A Cabiddu, ITA
8. 4.41.88 F Damiani, ITA

Ingen är mer sig lik
som börjar med vattengymnastik

Meeting Monte Carlo
Monaco 1987.06.05 – 07, 50 m.

Damer

100 m frisim
1. 57.25 C van Bentum, HOL
2. 58.02 K Furuhed, SWE
3. 58.36 S Kamoun, FRA
6. 58.65 E Nyberg, SWE

200 m frisim
1. 2.03.65 J Elford, AUS
2. 2.05.18 C Pielke, FRG
3. 2.05.24 E Nyberg, SWE

4x100 m frisim
1. 3.57.47 FRG
2. 3.56.63 SWE
(K Furuhed, E Nyberg, A Wennberg, J Larsson)

100 m ryggsim
1. 1.03.86 N Livingstone, AUS
2. 1.05.01 M Eizborz, FRG
3. 1.05.11 J Larsson, SWE

200 m ryggsim
1. 2.15.66 N Livingstone, AUS
2. 2.17.77 J Larsson, SWE
2. 2.17.77 J McDonald, AUS

200 m medley
1. 2.19.07 B Lowbergschou, FRG
2. 2.21.63 R Felotti, ITA
3. 2.21.90 S Kraft, SWE

400 m medley
1. 4.55.02 R Felotti, ITA
3. 4.56.78 S Kraft, SWE

Herrar

50 m frisim
1. 22.69 D Halsall, SUI
2. 23.30 S Volery, SUI
3. 23.38 G Titus, SWE
6. 24.07 J Holmqvist

100 m frisim
1. 51.04. S Caron, FRA
2. 51.12 D Halsall, SUI
3. 51.33 T Stachewitz, AUS
4. 51.66 M Gross, FRG
5. 51.94 T Werner, SWE
6. 52.21 S Volery, SUI
7. 52.39 M Eriksson, SWE
11 52.50 G Titus, SWE
11 52.50 A Holmertz, SWE
14 52.78 J Holmqvist, SWE

200 m frisim
1. 1.50.09 T Stachewitz, AUS
2. 1.50.97 G Lamberti, ITA
3. 1.52.53 M Gross, FRG
4. 1.53.27 T Fahrner, FRG
5. 1.53.46 T Werner, SWE

400 m frisim
1. 3.55.06 A Holmertz, SWE
2. 3.57.05 S Pfeiffer, FRG
3. 3.59.11 F Iacono, FRA

1500 m frisim
1. 15.28.56 A Ciucchi, ITA
6. 15.56.65 S Persosn, SWE

100 m ryggsim
1. 58.13 F Hoffmeister, FRG
2. 58.16 P Ferland, SUI
3. 59.07 H Fredin, SWE

200 m ryggsim
1. 2.04.53 F Hoffmeister, FRG
2. 2.05.27 T Deutsch, HUN
3. 2.07.29 H Fredin, SWE

50 m fjärilsim
1. 25.98 C Wallin, SWE
2. 26.05 A Rasmusson, SWE
3. 26.15 J Karlsson, SWE

100 m fjärilsim
1. 56.82 L Michelotti, ITA
2. 56.89 J Aeskevold, FRA
3. 57.24 T David, SUI
4. 58.27 A Rasmusson, SWE

200 m medley
1. 2.04.80 A Baumann, CAN
2. 2.08.09 A Peterson, SWE

400 m medley
1. 4.26.32 A Baumann, CAN
4. 4.32.68 A Peterson, SWE

Trots visumtvång kommer vi att rapportera från EM i Strasbourg. Reportage i nästa nummer. Men innan dess kommer ett EM–Extra så att du kan förbereda dig. Redan i början av augusti.

Sim

BAD NEWS med FNYS

Börja här

FNYS har haft årsmöte. Det har vi hört att man skall ha. Det är då vi självvalda ger varandra ansvarsfrihet och väljer om varann. Precis som i större sammanhang. Då skall man också avtacka folk men eftersom ingen avgick hos oss heller tackade vi trädgårdsmästaren för alla vackra arrangemang med ett vackert tacktal varpå trädgårdsmästaren genmälde:

– Jag vet inte om jag skall kratta eller påta.

Vi passade också på att dra upp riktlinjerna inför kommande verksamhetsår. På svarta tavlan, vi hade hyrt in oss i skolans musiksal för vi skulle ha fest efteråt, drog Nisse från Nisses Beg. Bil upp så många riktlinjer att vi sedan kunde ha SM (StyreseMästerskap) i Luffarschack. Sådan är han alltid. Lyser upp på mötena. Vi bestämde också att vi skulle anställa folk så att vi hade någon att skylla på. Så anställdes ett folk att sköta i första hand vår simskola för vuxna, Simvux.

Fortsätt

Vid den ekonomiska redovisningen framgick att vi nu hade skattemyndigheterna på oss för att vi hade sålt vinbärssaft, svart, vid en tävling.

Talongscouten Pelle meddelade att vi enligt "Spelextra" i TV vunnit på Lotto, (där lyssnade vi också på Hansson som borde bli fotograf så negativ som han är), så nu gick verksamheten på plus igen.

Därför hade vi råd att anställa ett folk. Det blev en pensionerad läkare, Rolf, som fått sparken för att han mest opererat på en höft. Han hade förresten femma i snitt redan i skolan.

Det är alltid intressant att anställa folk för då får man veta vilka skyldigheter arbetsgivaren har och vilka rättigheter den anställde skall ha.

Men Rolf drog verkligen igång. Först drog han iväg på semester där han drog i gång aktersnurran och sedan drog han vidare på olika kurser för att dra en spader. Då fick han scendrag efter alla uppträdanden.

På årsmötet förekom också frågesport. Det var Nisse från Nisses Beg. Bil som började med att:

– Hur ser man att en bil kommer från Polen?

– Det syns på lacken.

– Hur ser man att en bil kommer från Turkiet?

– Det syns på vindruteturkarna.

– Varför är det alltid kor i bilarna i Moskva?

– Kor trivs i en Lada.

– Varför är biltvättare i Leningrad så rispiga i ansiktet?

– Bilen är Vaz.

Äntligen fick vi tyst på honom och kunde ägna oss åt väsentligheter. Gösta, ornitologen och vår ordförande, berättade att en ny fågel hörts i Göteborg. Den låter: Blåvitt, blåvitt, blåvitt och den syns inte för den håller till högt däruppe bland änglarna.

Eva, vår kassör, har skaffat extrainkomster. Hon håller föredrag om resursanskaffning. Inte för att hon har någon erfarenhet men hon har resurser. Som hon skaffat själv. Bert McDonald är ny som medlem. Han är förresten den ende medlemmen för vi andra sitter ju styrelsen. Det var han som uppfann simburgaren. En hamburgare i simmig sås. Han kommer förresten från samma ställe som han skidåkaren som har mer Dala än Järna.

Nu är vi i full färd med att planera för årets höjdpunkt, EM i Frankrike. Vi tar det som en ren studieresa. Lasse–Maja som varit ute och rest förut, en gång på ett år och två månader, skall vara reseledare. Samtidigt passar vi på att arbeta vidare på höstens tomglasinsamling. Beträffande vår klubbhund, som inte får visum, så har han magrat så att han numera liknar en Bant Bernhard.

Vi skall också börja sälja ryggsäckar. Det har ju andra blivit rika på för att de kallar den Kånken. Därför skall vi sälja specialsäckar för:

Ishockeyspelare – Honken,
Kinamathämtare – Djonken,
Den rökhostige – Bronken,
Den ölhävande – Sponken,

På tal om vår talongscout och tippningen så vågar vi inte längre slå vad. Slår man vaden för mycket kan man ju åka dit för misshandel. Men först gäller SM.

För att bli ännu vackrare gick vi till frisören som frågade:

– Skall det vara lockigt?

– Självfallet.

På vårt årsmöte förekom också en hel del andra inlägg som de här till exempel:

– Idag hade vi sexualupplysning i skolan.

– Så orättvist, sa syster, vi har fortfarande elektriska lampor.

och den här:

– Varför sätter du dig alltid längst fram när du går på bio?

– För att jag skall få se filmen först.

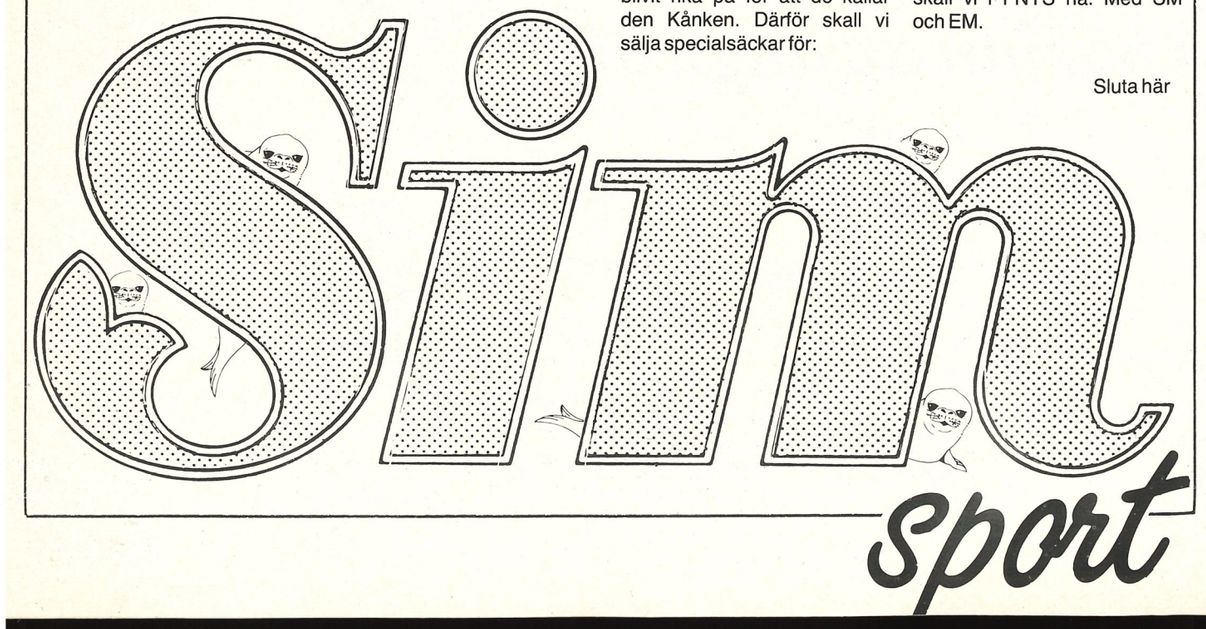
Den är ungefär lika dålig rent geografiskt som:

– Det var en förfärligt lång tunnel vi kör igenom.

– Det beror nog på att vi sitter i sista vagnen.

Till sist en liten tävling. Vem är minst ombord på en ubåt? För dem som ej önskar deltaga i vår tävling kommer svaret här. Du som tävlar måste därför hoppa över parentesen (Minst ombord är Per i skåpet). Glad sommar för det skall vi i FNYS ha. Med SM och EM.

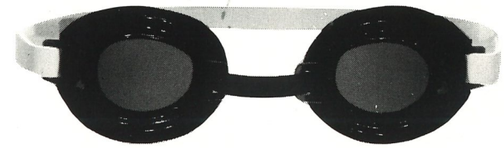
Sluta här



MIWEX
– SIMSPECIALISTEN –
Generalagent för ROLLO simprodukter

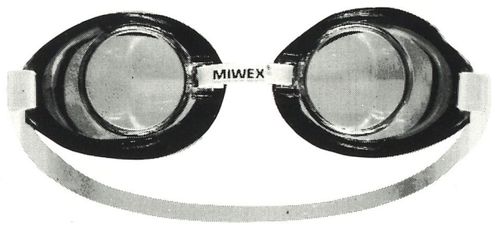
FULLSORTIMENT
FÖR ALL SIMSPORT
DIN TOTALLEVERANTÖR
FÖR BAD OCH SIMVERKSAMHET

PRISCHOCK

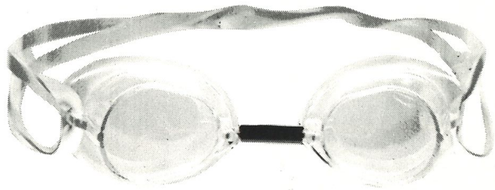


Simglasögon klassisk modell

NYHETER



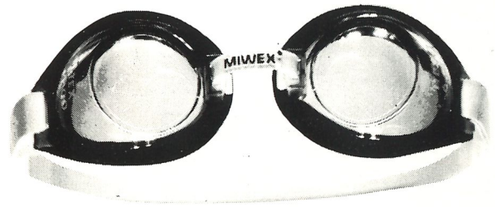
Simglasögon
Anti–fog



Tävlingsglasögon
Monterbara



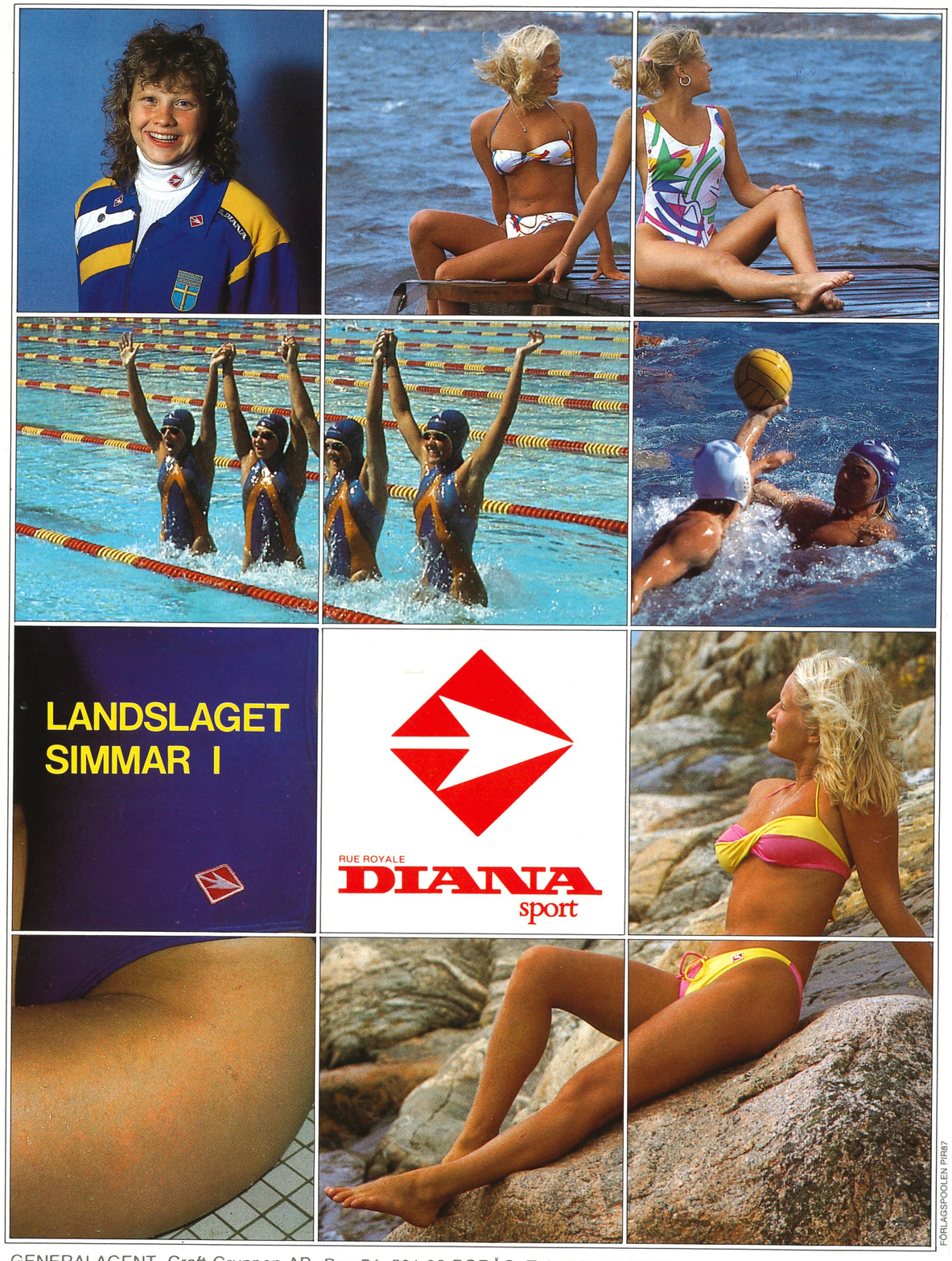
Siliconsimglasögon
Anti–fog
för ömtålig hud



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

VI HAR ÖPPET HELA SOMMAREN!
Vi levererar normalt förbrukningsmateriel *inom en vecka.*

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



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

FÖRLAGSPOOLEN PIR87

Officiellt organ för Svenska Simförbundet

EM – EXTRA 1987

Sim sport



The Swedish Swim Federation presents Sweden in The European Championships in:

Swimming Diving Syncronized Waterpolo