LANDSLAGET TÄVLAR I DIANA

Svenska Simförbundet

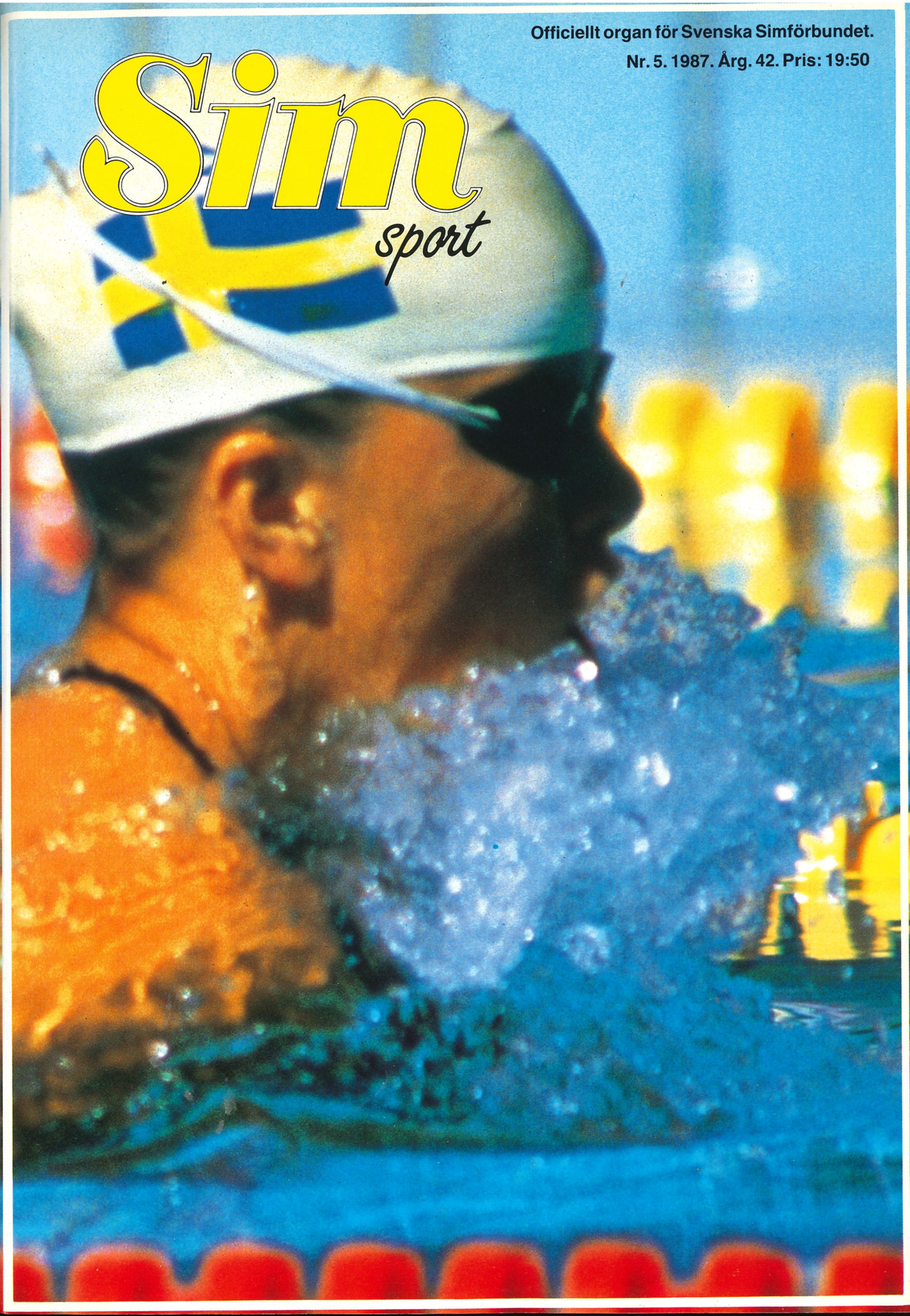
SMIDIG PASSFORM
Lycra
ELASTISK FUNKTION

RUE ROYALE
DIANA
sport

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

Officiellt organ för Svenska Simförbundet.
Nr. 5. 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

En trea Skåne...

Genom freden i danska Roskilde 1658 blev Skåne svenskt och det tackar vi andra för. Skåne bevisade vid kortbane—SM i Linköping att landskapet är bäst i Sverige. De tre skåneklubbarna, Helsingborgs SS, Malmö KK och Kristianstads SLS, visade med fruktansvärd hänsynslöshet hur bra de är genom att bli etta, tvåa och trea. Men förklaringen är enkel. De tre skåneklubbarna sköts av proffs.

Att vinna är inte bara en fråga om att de aktiva i vattnet simmar snabbt. Minst lika viktigt är att de ges förutsättningar att vara bland de bästa. De aktiva i Skåne får dessa förutsättningar. Det är inte utan anledning som skåningarna anser att deras DM är Sveriges näst bästa tävlingar. Grattis Skåne och Grattis övriga Sverige som nu fått anledning till studiebesök i landets bästa föreningar.

För varför är det så svårt att acceptera att det finns proffs och amatörer? Jag har aldrig träffat på någon verksamhet som simningen där alla anser att de är proffs men uppträder som amatörer.

När skåningarna hittar nya vägar till kapitalförstärkning och resursanskaffning fortsätter andra i de gamla hjulspåren. När Skånes simförbund hittar nya tävlingsvägar fortsätter andra i samma gamla hjulspår. När skånska tränare snabbt tar till sig nya metoder och modern forskning fortsätter andra tränare som de alltid gjort. När Skåne arrangerar så att publik och aktiva jublar fortsätter andra intill gäspningens gräns. Varför?

Vi har alla mycket att lära av landets klart bästa distrikt men vi tar inte chansen. Jag är övertygad om att Skåne ställer upp och delar med sig av sina erfarenheter men vi skall inte räkna med att de själva reser runt och förkunnar. De hinner inte om de skall behålla sin position. Vi måste ta oss dit för att se och lära.

Självklart är det så att bästa klubb blir bara den som också har en bredd. Med det poängräkningssystem som finns premieras bredden, inte toppen. Därför finns segrarna på annat håll i Sverige men totalt segrar èn trea Skåne.

Först när vi andra accepterar att det finns proffs och att vi själva kan lära en del av dem, utvecklas simningen. Det borde också vara så att de simfolkvalda valts för att de är proffs men om så inte skulle vara fallet upptäcker de förhoppningsvis detta själva och vallfärdar till Helsingborg, Malmö och Kristianstad för att lära.

Detsamma gäller landslaget men där är skillnaden den att fastän det leds av proffs och i bassängen innehåller proffs så hjälper inte detta när landslaget inte får den stöttning det behöver av övriga tränare och ledare. Men dessa kanske trivs bäst som amatörer. Bara de inte då kallar sig proffs.

Jag tycker det är fint med proffs och att vi andra skall ge dem allt det stöd de vill ha. Jag hoppas att övriga Sverige tar skånedominansen som en utmaning. Jag hoppas också att skåningarna själva fortsätter som vägvisare, särskilt utanför bassängerna.

Lars—Åke Lindqvist

Sim sport

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

INNEHÅLL 5 — 1987

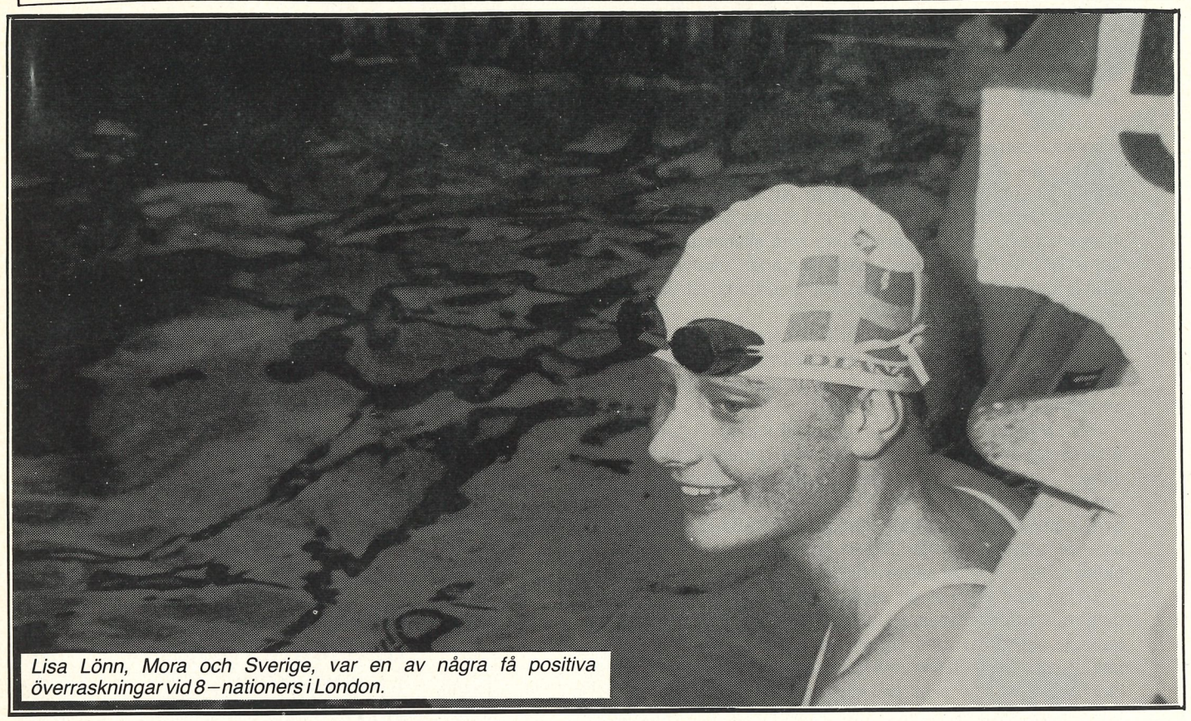
Simnyheter	4
Triumphtåget	19
Konstsim	23
Profilerat	26
Masters—SM	30
Officiellt	33
Ät rätt rätt III	34
Ny tävling	37
Mot EM med Tommy Werner	41
Resultat	55
Bad News	
Nu med FNYS	62

Svenska Simförbundet

Omslaget: Landslagets Helena Kälvehed. Foto: Diana.

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***

SIMNYHETER



Lisa Lönn, Mora och Sverige, var en av några få positiva överraskningar vid 8–nationers i London.

BLEV SVENSKA PÅSKSMÄLLAR

Påsken blev traditionsenligt tävlingshelg för de svenska junior– och ungdomslandslagen. I London och 8–nationers simmade pojkar födda 1971 och flickor födda 1972. 8–nationers blev liksom förra året 7 – nationers då Belgien tackade nej. I Neapel kämpade juniorlandslaget med pojkar 1969/70 och flickor 1970/71. Där fanns inte Holland med som tänkt var utan även denna tävlingen råkade ut för avhopp och blev till 5 – nationers. De svenska landslagens målsättningar infriades inte fullt ut och med bara ett fåtal ljusglimtar är Europas bästa nationer på väg att simma allt längre bort från Sverige på junior– och ungdomssidan.

6–nationers

I Neapel nådde juniorsimmarna en tredjeplats efter Italien och Västtyskland. Det är godkänt. Bland flickorna klev Camilla Olsson fram och skötte sina uppgifter med den äran. Hon blev tvåa på båda ryggsimssträckorna och var också delaktig i det svenska medleylagets bronsmedalj tillsammans med Maria Andersson, Carina Johansson och Ellenor Svensson.

Camilla var mindre än en sekund från segern och hennes tider, 1.05.95 och 2.20.71, är mycket bra med tanke på att detta var premiär på lång bana.

En annan skånetjej, Malin Gustavsson, klarade sig också utmärkt med en andraplats på 200 m medley. Ellenor Svensson hade en härlig fight med Kerstin Gerber, Västtyskland och Lisa Spinadin, Italien, på 100 m fritt där hon slutade trea, bara hundradelar från segern. Linda Rönnbäck slutade platsen utanför prispallen på samtliga andra frisimsgrenar men i korta lagkappen fanns hon i det segrande laget tillsammans med Ellenor Svensson, Sofi Nygren och Malin Gustavsson.

På dubbla lagkappsdistansen blev flickorna Malin Gustavsson, Linda Rönnbäck, Sofi Nygren och Ellenor Svensson trea.

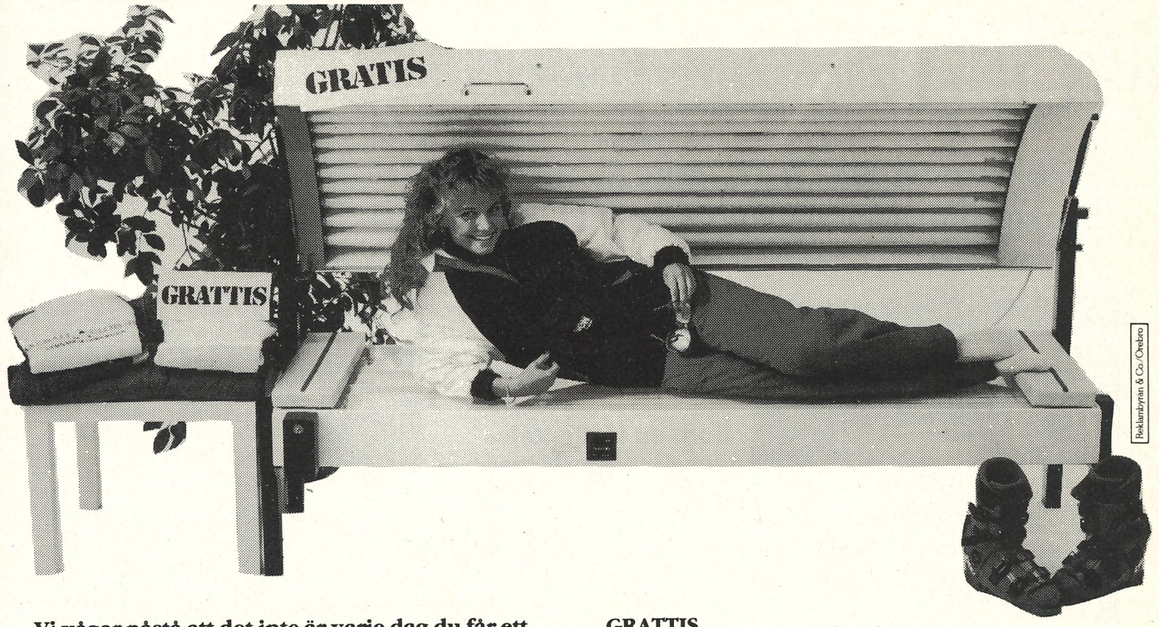
De italienska flickorna dominerade och vann de flesta flickgrenarna före Västtyskland. Italien hade också flera dubbelsegrar och det skall bli intressant att se om dessa flickor kan utvecklas så att de också är med i seniorernas topp i Europa den närmaste tiden. Så har inte varit fallet tidigare.

Som väntat fick de svenska pojkarna större problem än flickorna. Fastän stolta frisimstraditioner blev det inga medaljer individuellt utan en andraplats på 4x100 m genom Christer Wallin, Joakim Holmqvist, Håkan Karlsson och Lars–Ove Jansson. På dubbla distansen slutade pojkarna Joakim Holmqvist, Håkan Karlsson, David Kollstedt och Christer Wallin trea.

Om frisimmet stämde illa gick ryggsimmet desto bättre. Niklas Håkansson blev tvåa på 100 m och Claes Jonsson trea på 200 m. Christer Wallin hade kvar formen från JSM och nådde en tredjeplats på 100 m fjäril där Spanien fått fram en duktig kille, Jose Luis Ballester. Italiens Stefano Battistelli, som överraskade kraftigt vid VM förra året vann totalt ohotad de båda ryggsims– och medleysträckorna. På specialen, 1500 m frisim, fick

fortsättning nästnästa sida

NÅGOT NYTT UNDER SOLEN!



Reklambyrån & Co, Örebro

Vi vågar påstå att det inte är varje dag du får ett så här generöst erbjudande.

GRATIS
Du kan ordna så att dina grannar och arbetskamrater får chansen att vara behagligt sommarbruna året om. Skicka in kupongen och tipsa oss om arbetsplatser med minst 20 anställda, bostadsområden med minst 8 familjer eller föreningar av olika slag, som är intresserade av att låna ett solarium av oss. Vi ställer ut och installerar det helt gratis. Och det kostar inte mer än 10 kronor för en halvtimmes solning.

GRATTIS
För varje solarium vi får ställa ut, tack vare dig, får du en fin present från NeH. För solarium nr 1 får du en modeoverall av högsta kvalitet, för nr 2 en varm sporttröja, nr 3 en snygg vinterjacka och nr 4 en helrätt vinterdress. Tipsar du om 5 solarier får du välja vilken sak du vill ur NeH:s senaste katalog.

Missa inte chansen att få ett solarium och bli moderiktigt klädd utan att det kostar dig ett enda öre.

medic

Nygatan 43, 702 11 Örebro. Tel. 019-10 37 40, 019-10 37 60, 019-11 77 77.

Företag! Rekvirera NeH:s senaste katalog.

NeH

Profilplagg och presentreklam
HK Box 133, 694 01 Hallsberg. Tel. vx 0582-146 00

Några som solen skiner på dygnet runt:

Aktiv, Östersund. Arla, Stockholm. ASAB, Stockholm. ASG. Bilspedition. Bindomatic, Stockholm. BPA, Örebro. B & W. Börsen. Citadellet. Club aktiv, Östersund. Dagab, Örebro. Domus, Solna. Ekerö Kommunhus. Esselte, Sundbyberg. Falu elverk. FFV, Solna. Folksam. Försäkringskassan, Visby. Grängesbergs Vårdcentral. Gula tidningen. Gävle rörläggeri. Götabanken. Göteborgs Kommun. HSB, Järfälla. Hyresgästföreningen, Stockholm. ICA. Kabe husvagnar. Kockums, Söderhamn. Kramfors Brandkår. Kvinnohus. Ljungdahls mail. LM Eriksson. Marianne Records. Modo. PIO. Strängnäs. Pioneér. Ratos. Schenker. SE Banken, Malmö. Signalen Allköp AB. Silhuett Product. Skandia. Scandic Hotell. Socialförvaltningar. Sparbanken. Stockholms Kommun. Storstadens förvaltnings AB. Södersjukhuset. Teleskolan, Kalmar. Televerket, Stockholm. Tennisstadion. Tensta servicehus. Tempo. Tetrapak. Trosa vårdcentral. Trygg Hansa. Uppsala Nya Tidning. Vallgårdens ålderdomshem. Volvo. Vägverket, Östersund. Över 100 bostadsrättsföreningar. Över 150 kommunala anläggningar ex. Stockholm, Göteborg, Luleå, Karlstad, Norrköping.

Jag heter: _____
Min adress är: _____
Min postadress är: _____
Mitt telefonnummer på dagtid är: _____
Mitt tips är: _____
Adress: _____
Postadress: _____
Telefonnummer: _____
Om du har fler än ett tips, lägg en lista i ett kuvert, så ersätter vi dig för porto senare.

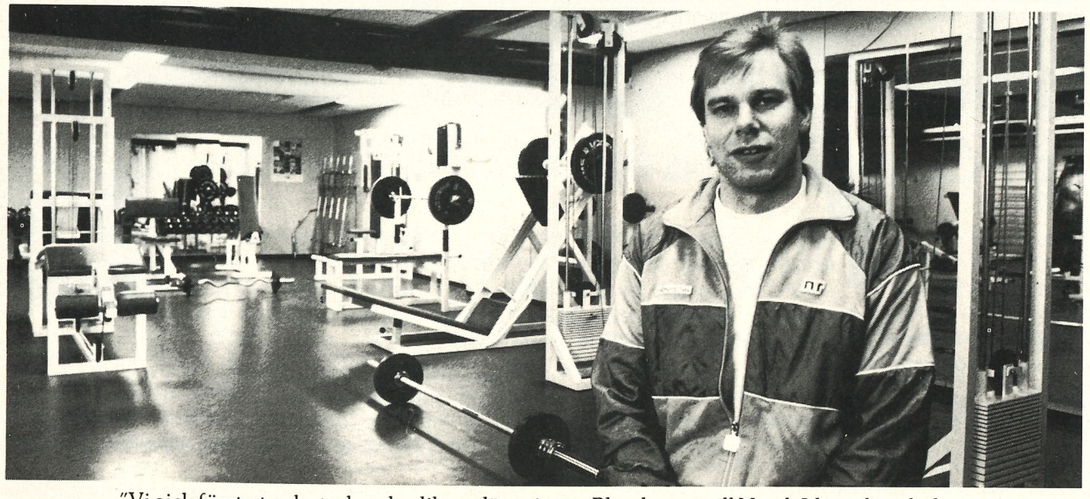
Porto betalt

medic

Svarspost
Kundnummer 79838009
701 00 ÖREBRO

Under 1986 levererade vi anläggningar, redskap och utbildning för 17.722 pers. (inom gruppen företag)

Saab Scania 7494, L M Eriksson 210, MoDo 3327, Första Sparbanken 567, S E Banken 3660, Hjärtcentrat ca 250, Balans Friskvårdscenter 221 och Norsk Data 1993 personer.



"Vi gick först ut och studerade olika anläggningar. Bland annat till Norsk Idrottshögskola. På så sätt fick vi veta hur utrustning och redskap bör fungera för att ge bästa uppbyggnad utan skador. Sedan kontaktade vi marknadens leverantörer, där valet slutligen blev Heavy Gym Production. Deras produkter är mycket solida, anatomiskt riktiga och ger mesta möjliga träningsvariation. I leveransen ingick också ett bra utbildningspaket. Allt har fungerat utmärkt".

Bjørn Malmqvist, Norsk Data, Oslo

HEAVY GYM PRODUCTION AB
VARPNÄSVÄGEN 24B
821 00 BOLLNÄS
Tel. vx 0278-242 10

☐ Vi är nyfikna på en motionsanläggning, redskap och utbildning. Ring mig.
☐ Sänd mig en broschyr.
☐ Jag vill gärna göra ett studiebesök på någon anläggning ni levererat.

Namn .....
Företag ..... Tel.nr .....
Adress .....
Postnr. Ort .....

han ge sig för Västtysklands nya hopp, Thomas Muller.

De svenska killarna, Claes Jonsson, Peter guldbrand, Christer Wallin och Joakim Holmqvist, nådde en tredjeplats på medleylagkappen efter Västtyskland och Italien.

Totalt blev Sverige trea. Även om poängskörden blev större i år jämfört med förra året känns det som om avståndet till de andra ökar. I de 24 individuella grenarna slogs svenska personliga rekord i 13. Hälften nådde således målet.

8–nationers

Vid 8–nationers i London fanns en kvintett svenska simmare som utmärkte sig mer än de andra. Johanna Larsson, Lisa Lönn, Åsa Neij, Joakim Nyholm och Peter Haraldsson gjorde alla mer än vad som förväntades av dem.

Johanna Larsson vann sin vana trogen båda ryggsimssträckorna och hon vann på tider som håller Europaklass bland seniorerna. På 200 m var hennes 2.17.44 bara fem hundradelar från hennes eget svenska rekord och sex sekunder bättre än förra årets segertid.

Lisa Lönn behöll också toppformen från SM. I London blev hon tvåa på 100 m bröstsim med 1.13.75 och fyra på 200 m. Åsa Neij klarade mycket bra en andraplats på 400 m medley med 5.06.30 och på 400 m och 800 m fritt blev hon trea. Båda frisimsdamlagen blev sist medan medleylaget, Johanna Larsson, Lissa Lönn, Charlotte Magnusson och Liselotte Pettersson, klarade en andraplats efter Holland.

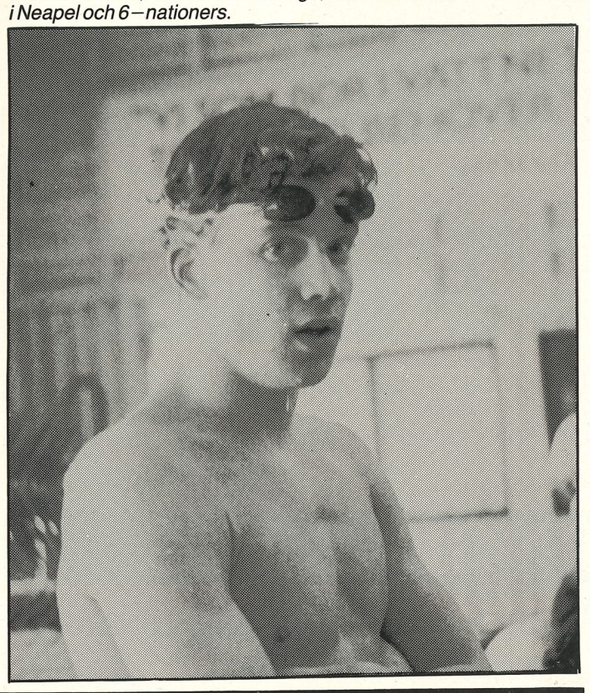
Engelskan Nicole Bates dominerade frisimmet med bland annat 58.66 på 100 m, lång bana. Holländskan Nathalie Koekkoekk simmade in sig i europaeliten på 100 m fjäril med 1.02.51. Storbritannien kommer stort och fanns hela tiden i toppen.

Joakim Nyholm nådde överraskande men välförtjänt en andraplats på 100 m fjäril. Hans 58.43 var bara en hundradel efter segraren David Guy från Frankrike. Peter Haraldssons 2.12.74 på 200 m medley innebar en fin andraplats.

Frankrike vann hela tävlingen före Storbritannien,

fortsättning nästa sida

Christer Wallin, Umeå och Sverige, svarade för en stark insats i Neapel och 6–nationers.



SIMNING
JUGOSLAVIEN
DUBROVNIK
Direktflyg
Bra hotell, halvpension
50 m bassäng
Pris fr: 2.290:–
CONTINENT RESOR
A COMPANY OF BEMEXTOURS INTERNATIONAL
IATA SRT
08/14 53 60

SKOLA FÖR ALTERNATIV MEDICIN
Utbilda Dig till: **CHIROPRAKTOR**
FOTVÅRDSSPECIALIST
MASSÖR eller
ZONTERAPEUT
Vi har också andra kurser.
Ring och begär kurskatalog.
Tel: 08-16 53 60
AXELSONS GYMNASTISKA INSTITUT
Gästrikeg 10–12, 113 34 Stockholm

KURSER 1987
LAKTATDIAGNOSTIK PÅ BASSÄNGKANTEN
metodik–tillämpning–tolkning

Låt inte laktathysterin drabba Dig! (Se T Buhres artikel i Simsport nr 2/87).

Lär Dig använda laktatdiagnostiken från grunden.
Kursen ger Dig såväl den fysiologiska bakgrunden som praktisk övning på bassängkanten i provtagning, analys, utvärdering, planering av testverksamhet och mycket mer.
Kursen är sanktionerad av Sv Simförbundets Utbildningskommitté

Kursledare: Lennart Gullstrand och Magnus Kjellberg.
OBS! Nästa kurs 27–28 juni. Sänd in talongen NU till:
DIFADERM, Box 10035, 126 10 Hägersten.
Tel 08/ 977700

Jag vill veta mera om:
Kurser i laktatdiagnostik ☐ Analox laktatapparat ☐

Namn _____
Adress _____
Klubb (motsv) _____
Tel _____ Simsport 5/87



Malin Gustavsson, Kristianstad och Sverige, simmade fort i Neapel vid 6–nationers där hon bidrog till en godkänd svensk insats.

båda lika stora överraskningar. Italien och Västtyskland kom sedan och Sverige slutade på en femteplats före Holland och Spanien. Ett snäpp bättre än förra året men också här är de andra nationerna på väg att simma ifrån. Målet, att bli sämst fyra, nåddes inte och fastän det andra målet, att alla skulle sätta personliga rekord, infriades till 95 procent räcker det inte.

Ett tiotal svenska simmare simmade bättre än kvaliden för EJM i sommar och de svenska flickorna gjorde en mycket stark insats.

– Ja vi har just nu en stark flicksida i svensk simning och det viktigaste för oss den närmaste tiden är att se till att de fortsätter att utvecklas åt rätt håll. Vi vet sedan gammalt att pojkarna blir starkare när de blir seniorer, sade en nöjd Leif Eriksson, ungdomslandslagens förbundskapten, efter tävlingarna.

SOC I JUNI

Den 26–28 juni avgörs Scandinavian Open Championships i konstsim i Örebros Gustavsviksbad. Arrangörerna, ÖSA, bjuder i år verkligen på sig själva och konstsimmet då de låter bad– och campinggäster komma in gratis under tävlingarna. Konstsimmarna tar säkert chansen och visar sig från deras bästa sidor. 26–28 juni alltså. I Örebro.

SIMNING

JUGOSLAVIEN
SIBENIK

Direktflyg
Bra hotell, halvpension
Härlig semesteranläggning
som erbjuder en bra simhall.

Pris fr: 2.290:–

CONTINENT RESOR
A COMPANY OF BEMEXTOURS INTERNATIONAL
IATA SRT
08/14 53 60

UTMANINGEN

Huvudtränarjobbet i Eslövs Simsällskap är ledigt för tillträde 15 juni.

Ser du en utmaning i att:

– Efterträda en tränare som i två år fört fram duktiga simmare till Sum–Sim och SM; med andra ord gjort ett toppenjobb där trivsel, träningsflit och tävlingresultat gått hand i hand?
– Positivt påverka och utveckla såväl simmare som förening?
– Samarbeta med ett framåt gäng av tränare och ledare?
– Arbeta i den speciella atmosfär som finns i ”den lilla föreningen”, med såväl kvalitet som bredd på programmet?

Då ser vi utmaningen i att:

– Ge dig det stöd och de resurser som erfordras för en utvecklande arbetsinsats.
– Då arbetet i första hand är tänkt som deltid (minst 60 procent), hjälpa till att lösa den övriga tiden; eventuellt kompletterat med gymnastiklärartimmar, simlärarjobb eller andra alternativ.
– Du ringer oss så att vi kan berätta mer.

Ring därför:

Margareta Nettelbladt
0413 – 651 36 (arb.)
0413 – 104 70 (bost)
eller
Tore Andersson
0413 – 124 18 (bost)

Eslövs Simsällskap
Box 231
241 00 Eslöv



TOR-BJÖRN FALCK ANNONSBYRÅ

FRITEAM-SPORT HUVUDKONTOR, BOX 4, 183 21 TÄBY.

SNILLE OCH SMAK.

Osannolikt lika, eller hur?
Men sannolikt ändå olika, att döma av priserna.
Vilken sko skulle du välja?
Frågan är akademisk.
Våra Andy Warhol-inspirerade skor finns inte på riktigt.
De är en symbol för djungeln av sportprylar.
För att välja rätt i den, måste man snudd på vara fil.kand.
Eller sporttokig. Som vi.
Eftersom vi älskar sport håller vi koll på allt som händer i sportens värld.
Testar nyheter och samlar erfarenheter.
Som vi sedan glatt delar med oss av till dig.
Så snillet kan du med gott samvete lämna till oss.
Bara du har den goda smaken att komma hit.

friTeam SPORT

DIN SPORTAKADEMI I BUTIKER ÖVER HELA LANDET.

DALA TOPP

Simning är inte bara toppar och dalar den är också Dalarna. I ett av husorganen utses månadens sportprofil och i april utsågs Borlänges Karin Furuhed till månadens sportprofil och SS Mora till månadens idrottsklubb.

Vi gratulerar Dala–Demokraten till utsökta val och Karin och Mora till välförtjänta utmärkelser.

Så citerar vi motiveringarna: *Karin har efter fjolårets motgångar kommit igen bättre än någonsin. Under april månad tog hon 2 guld, med topptider, vid inomhus SM. SS Mora har byggt upp verksamheten successivt med stor hjälp av duktiga ledaren Birgitta Hjalmarsson. Under inomhus SM, tog SS Mora simmare tillsammans 4 guld, 4 silver, 1 brons för juniorer, samt 1 guld, 1 silver bland seniorer.*

EM–POLO

De från början 21 nationerna i polo vid EM har nu reducerats till 20 då Danmark beslutat sig för att dra tillbaka sitt herrlag. De tre grupperna innehåller följande lag.

A–gruppen: Västtyskland, Rumänien, Sovjetunionen, Ungern, Jugoslavien, Spanien, Italien och segraren i matchen Bulgarien – Holland som avgörs i god tid före EM.

B–gruppen: Storbritannien, *Sverige,* Grekland, Polen, Frankrike, Belgien och förloraren i matchen Bulgarien – Holland.

C–gruppen: Tjeckoslovakien, Turkiet, Schweiz, Malta och Österrike.

ÅRETS SIMMARE OCH TRÄNARE

Långt om länge blev det klart att Anders Holmertz och Sven–Arne Selling utsetts till Årets simmare och Årets tränare 1986. SSTF, Sveriges simtränares förening, svarar för utnämningarna som presenterades i samband med kortbane–SM i Linköping i mitten av april. Simsport gratulerar och instämmer i att utnämningarna var välförtjänta.

NYTT NR

Norges Linda Skar, 15 år, slog till ordentlig vid Sjaelland Open i februari och satte nytt norskt och nordisk rekord på 50 m fritt, lång bana. 26.82 skall det nu stå i rekordtabellerna. Grattis Linda och Norge.

SIMNING

JUGOSLAVIEN SPLIT

Direktflyg
Bra hotell, halvpension
50 m bassäng

Pris fr: 2.390:–

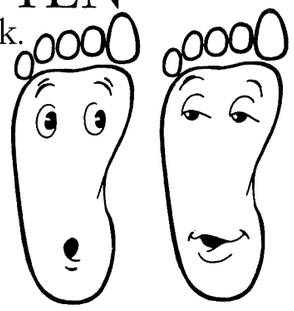
CONTINENT RESOR
A COMPANY OF BENEXTOURS INTERNATIONAL
08/14 53 60

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

FREESTYLE CUP BYTTER FORM

SK Neptun arrangerade Freestyle Cup 14–15 februari i Högalidsbadet, Stockholm. Tävlingen omfattade över 900 starter på två tävlingspass och drog till sig ett 20–tal klubbar. Ett inte alltför dåligt första försök.

En kort beskrivning av tävlingen ser ut enligt följande:

Målsättning: Att utse en "frisimsmästare" och en "frisimsklubb". Att ge möjlighet till många starter för varje simmare och ge underhållning under hela tävlingen.

Internationella poängtabellen användes som instrument för poängräkning under tävlingen som genomfördes i åldersklasser från seniorer till klass D, po –74, fl –75.

Alla som önskade fick simma 50, 100 och 200 m frisim. Sammanlagd poäng på dessa tre grenar utgjorde grund för vidare kvalificering till semifinal, 2 heat på 400 m, varvid de 6 bästa, 1 heat, fick simma 800 m, damer och 1500 m herrar.

"Freestylemästaren" måste alltså simma samtliga distanser på två pass. Tufft men roligt tyckte många. Inte minst tränarna.

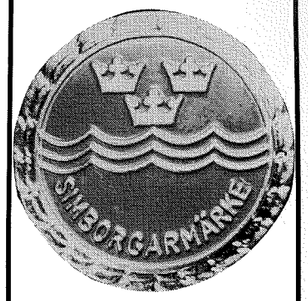
Freestylemästare 1987

Seniorer: Anneli Wennberg 3777 poäng, Per Rosengren 3858.
Juniorer: Sofi Nygren 4011, Jarmo Salonen 3078.
Yngre jun/Klass A: Sofia Torheim 3220, Tomas Dahlgren 3712.
Klass B: Filippa Loman 3068, Per Helgesson 3348.
Klass C: Annika Remaeus 2545, Niklas Bohman 2309.
Klass D: Ingela Asplund 1534, Patrik Callin 1473.

SK Neptun önskar alla välkomna till 1988 års "Freestyle Cup". Med fina priser, eltidtagning mm. Tävlingen kommer sannolikt att genomföras med tre pass nästkommande år för att möta ett ökat intresse samt för att hålla passens längd på en rimlig nivå.

Hasse Holm

TAG DET



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

SKÄRET SS

söker

TRÄNARE/KANSLIST

på hel– eller deltid

Jobbet:
Du kommer att ansvara för vår Sum–Simgrupp och fungera som assisterande tränare till vår huvudtränare. I arbetsuppgifterna ingår även att delta i vår tävlings– och lägerverksamhet, samt svara för rekrytering och viss utbildning.

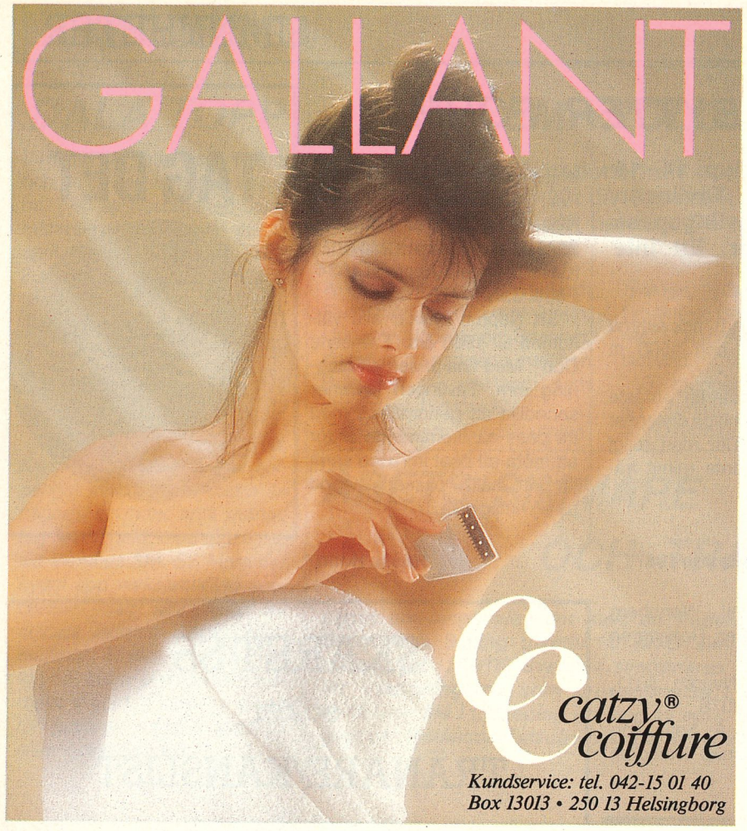
Som konsulent skall Du sköta vissa administrativa uppgifter på klubbens kansli som anmälningar till tävlingar, bidragsansökningar mm.

Du själv:
Du har en bred erfarenhet från simsporten, som aktiv och/eller tränare. Du kan förmedla kunskaper, bjuda på Dig själv samt motivera våra duktiga simmare till nya framgångar. Du har en utpräglad god samarbetsförmåga.

Intresserad?
Kontakta vår huvudtränare Leif Carlsson tel. 0522/712 22 (bost.) 0522/962 82 (arb.), eller vår ordförande Jan Fogelin tel. 0522/150 77 (bost.).

Välkommen med Din ansökan till en framgångsrik och utvecklingsbar förening senast 1/7 under adress:

SKÄRET SIMSÄLLSKAP
WALKERSKROKEN 2
451 42 UDDEVALLA



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®





Amplex milda produkter

Amplex milt shampoo och Amplex milt balsam är kvalitetsprodukter, som gör ditt hår mjukt, fylligt och glänsande.
Amplex milda hårvårdsprodukter är gjorda av milda, rena, hudvänliga råvaror, som givetvis är testade.
I Amplexfamiljen ingår även Amplex deodoranter.
Finns i fyra olika dofter. Så du kan prova dig fram till den doft du tycker passar dig bäst.
Kvalitetsprodukter som din kassa klarar.

Amplex milt shampoo, ett proteinshampoo för alla hår. Bygger upp och gör håret fylligt, friskt och glansigt.

Amplex milt balsam, ett kvalitetsbalsam för alla hår. Reder ut och gör håret lättkammat, fylligare och luftigare.

Amplex kundservice. Telefon 031-22 81 80

NU VET VI!

Följ med Simsport till EM i Frankrike. Avresa sker med modern turistbuss 15/8 till Strasbourg där vi bor i dubbelrum på bra hotell. Efter en veckas simning, simhopp, konstsim och vattenpolo reser vi hem igen den 23/8 med ankomst till Malmö ca 15.00 24/8.

Pris: 2.400:– inklusive resa, dubbelrum med frukost och reseledare.

Anmäl ditt intresse redan nu så får du mer information senare.

Jag är intresserad av att följa med till EM.

Namn: _____

Adress: _____

Tel: _____

Skicka din intresseanmälan till Simsport, Box 15072, 400 41 Göteborg. Du kan också ringa 040–40 42 08, Paul Alfons.

BRA ALEX

Kanadas Alex Baumann satte nytt världsrekord på 400 m medley vid de nationella mästerskapen (25 m) i Halifax i april. Det nya rekordet lyder på 4.09.64. Grattis.

VR AV MATT

Matt Biondi, USA, simmade vid internationella tävlingar i Indianapolis i slutet av april 50 m frisim på 21.84 i kort bassäng.

HAPPY HOURS

Nu ökar hastigheten också hos organisatörerna av EM. De har beslutat sig för att korta ner ceremonierna runt övningarna i bassängen

Så här blir schemat: 19 augusti – 75 minuter, 20 augusti – 75 min, 21 augusti – 85 min, 22 augusti – 85 min och 23 augusti 100 min.

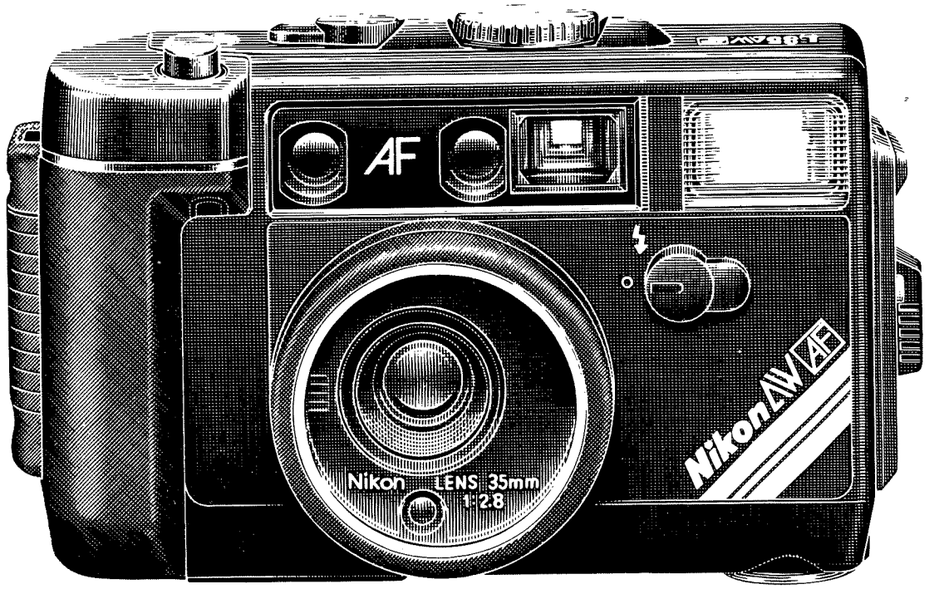


NIPPON KOGAKU K.K. NIKON TOKYO 1917–1987 70 AR

"ÄVENTYRSKAMERAN"

NIKON AWAF

Välkommen till en ny trevlig värld, där du kan fotografera allt — överallt. Med nya Nikon AWAF. Världens första allväders, autofokus, auto-filmframmatning, auto-exponering, auto-allting 35 mm kompaktkamera. Säg farväl till all oro för att kameran ska bli våt. Du kommer att gilla att L35AWAF faktiskt älskar vatten. Fullständigt vädersäker, den kan följa med på skidåkning, fisketuren, vindsurfing, i kälkbacken, i badet, i båten, ja även när ni dyker, familjen och du! Du kan äntligen ta de där härliga bilderna som du alltid tyckt vara besvärliga, för att inte säga omöjliga, att ta med en vanlig kamera. L35AWAF är så tät att du kan ta med den ända ner till 3 meters djup! Bilderna blir jättebra — för i kameran sitter samma slags optik som gjort Nikon till det största namnet inom foto.



Därför valde den svenska Mount Everest expeditionen NIKON AWAF.
— Varför skulle du nöja dig med något annat!

SWEDISH MOUNT EVEREST 19 EXPEDITION 87
SUPPORTED BY HIS MAJESTY THE KING OF SWEDEN AND THE SWEDISH CLIMBING ASSOCIATION

AXELV BERGSTRÖM AB
Tel. 08-734 00 90 Box 1015 171 21 SOLNA

SVENSK IDROTT SPOLAR KRÖKEN

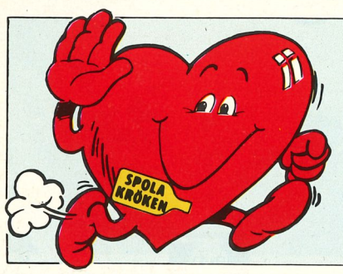


Svensk idrott och Spola kröken-kampanjen har under många år samarbetat för att öka kunskaperna hos våra idrottsmän- och kvinnor om alkoholens negativa inverkan på tränings- och tävlingsresultat. Det samarbetet fortsätter med information, kampanjer och forskning.

Idag vet vi att små mängder alkohol drastiskt sätter ner förmågan att göra sig själv rättvisa under träning, tävling eller match. Det gäller även ”da'n efter”. En undersökning på ett antal idrottsmän visar att prestationsförmågan sjönk med 10—40 % 1—2 dagar efter fest.

Det är siffror som talar för sig själv, eller hur?

Riksidrottsförbundet och Spola kröken-kampanjen.



SPOLA KRÖKEN!

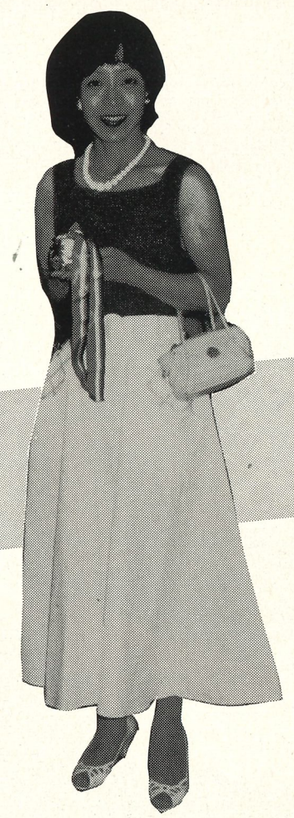
Kampanjens mål är:

- att öka kunskapen om hur alkohol påverkar kroppen både på kort och lång sikt.
- att informera om hur träningseffekter och tävlingsresultat påverkas negativt av alkohol.
- att tillsammans med idrotten föra ut information om alkoholens verkningar och risker i *alla* idrottsmiljöer.
- att stimulera fler människor till idrott och motion utan alkohol.

text & bildproduktion ab 1986

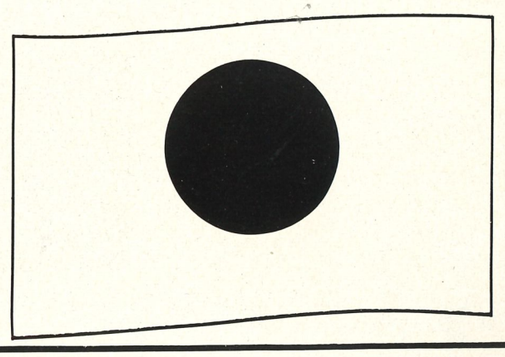
マキシムカツ会セ

Ett Mastersporträtt eller intervju med en kvinnlig Samuraj i vattnet.



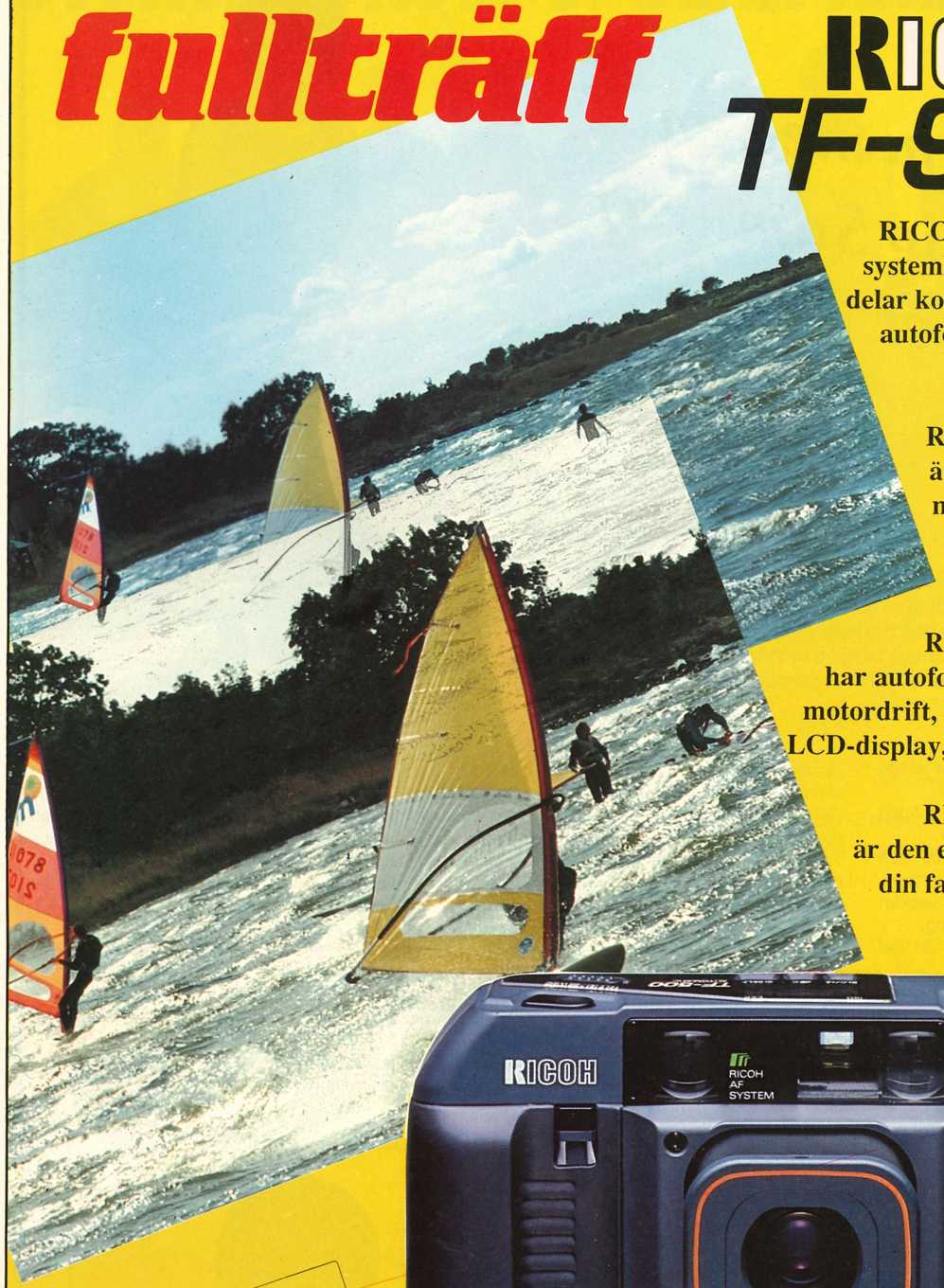
Hon heter Tomoko Asahi och är 45 år. Hennes stora intresse är att simma Masters. Hon började för några år sedan när barnen vuxit upp och idag är de hennes mest trogna anhängare. Glen Christiansen träffade henne i samband med VM i Masters i Tokyo.

Glen Christiansen: Hur länge har du tränat simning?
Tomoko Asahi: I åtta år. Jag började när jag var 37 år.
GC: Hur ofta tränar du och hur länge varje gång?
TA: Fem till sex dagar i veckan och 90 minuter varje gång.
GC: Vad tycker du är det bästa med simning?
TA: Jag tycker helt enkelt bara om att simma, simma som en fisk. Mina lyckligaste stunder har jag när jag simmar hur hård träningen än är.
GC: Vilka är dina bästa placeringar på japanska mästerskapen och på världsmästerskapen?
TA: Guld på japanska, individuellt silver på VM och guld i lag.
GC: Hur många gånger har du blivit japansk mästare?
TA: Fem gånger.
GC: Varför tror du att du är en sådan bra simmare?
TA: Jag ser inte mig själv som en bra simmare men jag tror att jag tränar hårdare, både kvalitativt och kvantitativt, jämfört med de flesta mastersimmare i samma åldersgrupp.
GC: Varifrån får du inspiration att träna så hårt?
TA: När jag för sju år sedan deltog i en tävling för första gången i mitt liv förlorade jag stort. Jag märkte att de simmare som vann var i mycket god form. Den dagen bestämde jag mig för att träna hårt för att en dag bli bäst.
GC: Har du några idoler inom simningen?
TA: Mary T Meagher är duktig.
GC: Vilket är ditt närmaste mål?
TA: Att sätta ett individuellt världsrekord för jag har redan två i lag.
GC: Kommer du att simma VM 1988 i Brisbane?
TA: Ja det kommer jag att göra.
GC: Tror du att du vinner?
TA: Jag vet inte men jag kommer verkligen att försöka.
GC: Har du varit utanför Japan på tävlingar förut?
TA: Ja i USA, Kanada och Nya Zeeland.
GC: Hur ser ett normalt träningspass ut för dig?
TA: Min tränare anser att crawl är grunden så vi simmar mer än hälften i crawl, både sprint och kondition. Sedan drillar vi vårt bästa simsätt men han varierar träningen mycket beroende på säsong och omständigheter.
GC: Har du några råd till svenska och nordiska mastersimmare?
TA: Jag älskar simning. Genom simningen har jag mött många underbara människor i Japan och utomlands. Jag hoppas att alla älskar simning och genom simningen får god hälsa i kroppen och hjärtat.
GC: Vad är det mest viktiga i livet?
TA: Kärlek.
GC: Vad är mest viktigt i simning?
TA: Regelbunden träning.
Domo Arigato (Tack så mycket) och Lycka Till.



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
Official Olympic Sponsor
1992 1998

100 KLUBBEN

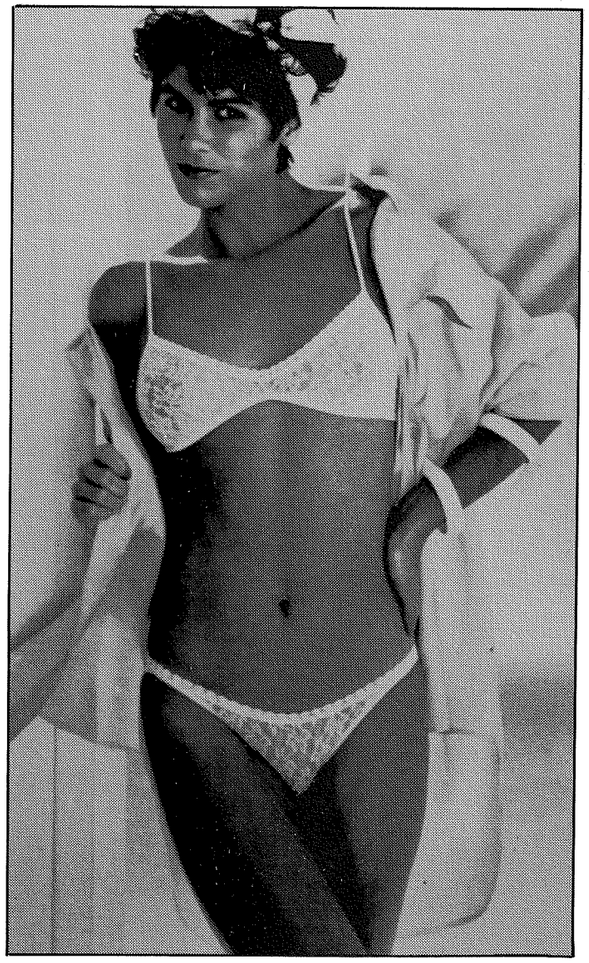
RICOH TELEKOMPAKT

Golden Cups Triumphtåg



Golden Cup är inte bara en storinternationell tävling i Frankrike varje år. Golden Cup är också ett ganska nytt simmärke. Golden Cups tävlingsdräkter har i Sverige funnits sedan tre år och det är bara sju år sedan moderföretaget Triumph i Västtyskland började med tävlingsdräkter på allvar. Då under namnet Golden Cup.





Triumph International är ett schwabiskt familjeföretag som grundades 1886 i Heubach Württemberg av korsettillverkaren Johann Gottfrid Spiesshofer och köpmannen Michael Braun. Sedan dess har företaget vuxit ut till ett mångmiljonföretag med fabriker på fyra kontinenter och med ett organiserat handelsnät som omspänner hela världen.

Den första fabriken i Heubach växte snabbt ut. 1902 lanserades för första gången varumärket TRIUMPH och samtidigt började utlandsmarknaden bearbetas. Redan före första världskriget fanns Triumph representerat i Storbritannien.

Tjugotalet kom med en ny livsglädje och en mer medveten, friare kvinna, som inte ville veta av de hårda midjekorsetterna. Ett helt nytt mode tog form och den första behån tillverkades och marknadsfördes 1922 av Triumph.

Under 20– och 30–talen växte Triumph till Europas största tillverkare och sammanlagt 20 företag var verksamma i in– och utlandet. När andra världskriget pågick låg produktionen helt nere.

1953 var företaget åter störst i Europa och namnet TRIUMPH INTERNATIONAL introducerades. Ett år senare var omsättningen uppe i 75 miljoner DM och företaget räknade 6.000 medarbetare.

Triumph tog 1962 steget fullt ut och utökade produktionsprogrammet med badmode som presenterades under namnet HAPPY DAYS. 16.000 människor arbetade nu i företaget och omsättningen var 320 miljoner DM. Tio år senare var Triumph det 15:e största företaget av världens olika beklädnadsindustrier.

Badmodet har under åren vuxit och idag är Triumph Europas största tillverkare av badkläder. Därför föll det sig naturligt att också sikta in sig på den speciella tävlingssidan. Erfarenheten fanns från badsidan och 1981 small startskottet för företagets speciella sportmodesatsning under namnet Golden Cup.

Fem år senare i samband med 100 årsjubileet kunde Triumph se tillbaka på ett triumfartat segertåg över världen. Företaget finns i nästan varje land och damunderkläder, badmode, simbaddräkter, fritidskläder och sportutrustning håller de 20.000 anställda sysselsatta. Mer än 4 miljarder kronor omsätts och Triumph har tagit över Storbritanniens gamla talesätt om riket där solen aldrig går ner.

Till Sverige kom Triumph 1954 men på simsidan var det först för några år sedan som företaget lät tala om sig med Golden Cup. Först nu vet simfolk vad Golden Cup är. Tävlingen i Strasbourg i januari varje år lockar världselit och i år var tävlingen extra intressant då EM skall avgöras i samma bassäng. Tävlingen Golden Cup liknar ingen annan simtävling då de olika loppen varvas med uppvisningar och modeshower.

Publiken kommer i stora skaror och på så sätt får simningen en chans att visa upp sig även för de som inte är intresserade i vanliga fall. Samtidigt är tävlingen Golden Cup ett tillfälle då sim– och fritidsmodet Golden Cup hittar nya anhängare.

Att Golden Cup så snabbt har lyckats i världen beror till stor del på att sport och fritidsmodet utvecklats från ett företag med hundraåriga anor. Kvalitet, design, materialforskning och passform har alla funnits hos den hundraåriga mamman Triumph.

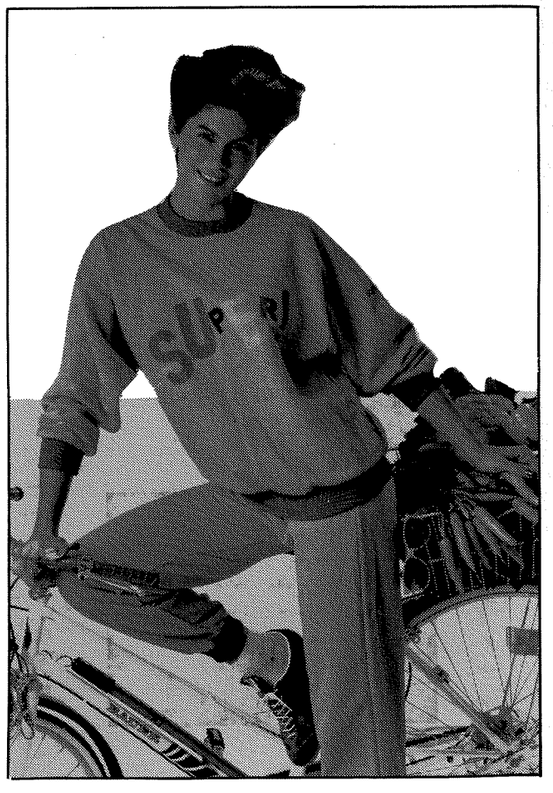
Sortimentet hos Golden Cup är klart inriktat mot tävling, träning och motion och försäljningssiffrorna i Sverige visar att den aktiva människan i och bredvid bassängen förstått detta.

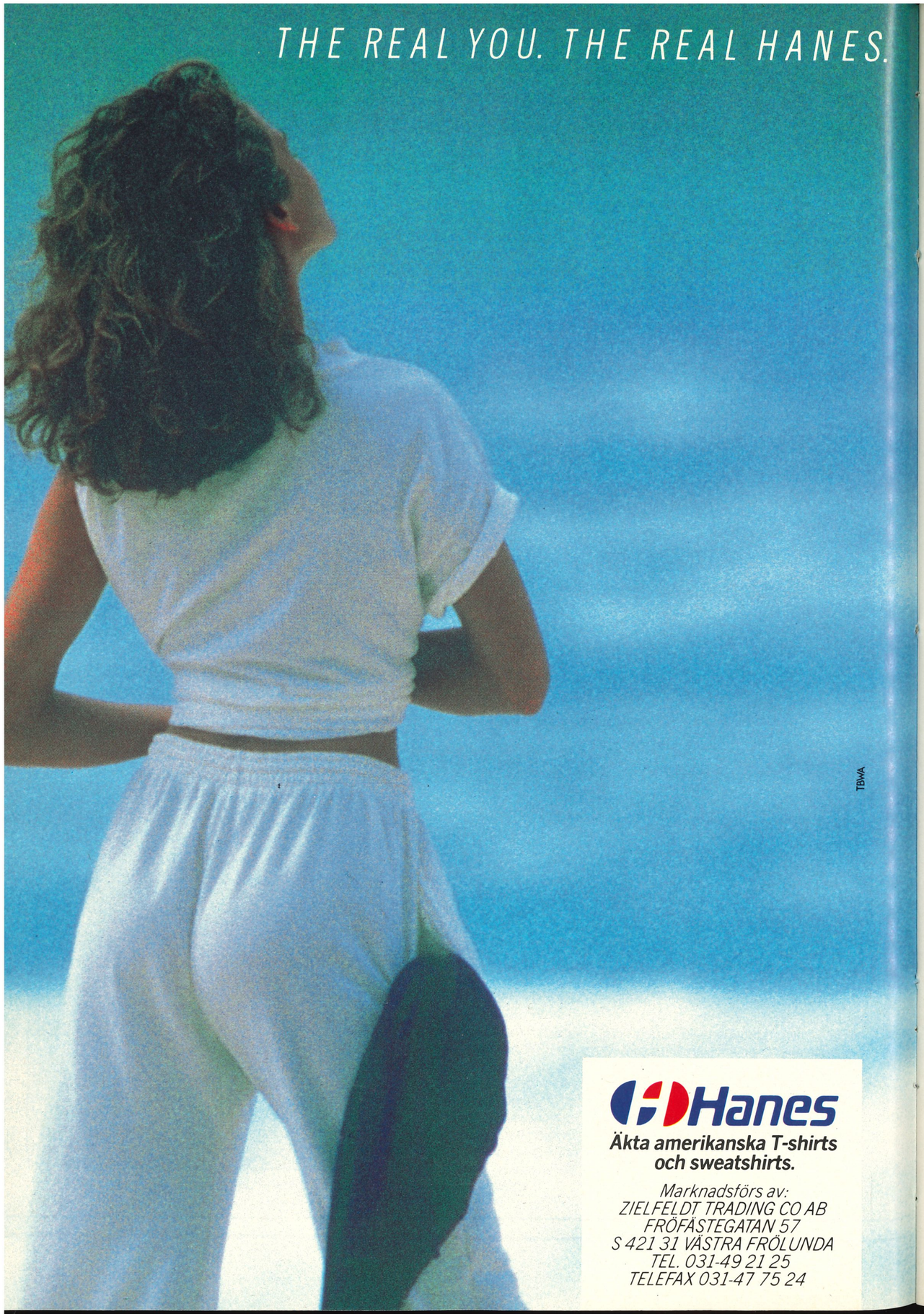
– Ja utvecklingen pekar i en mycket positiv riktning just nu. Vi har sett hur mycket och hårt Sveriges bästa simmare satsar och därför vill vi själva satsa lika mycket på bra utrustning och annat, berättar sverigechefen för Golden Cup, Staffan Anvell.

– Genom vår moderorganisation, Triumph, känner vi av modeväxlingar och därför är Golden Cupsortimentet alltid trendriktigt utan att vi gett avkall på kvaliteten. Det finns ju ingen anledning till att inte också tävlings– och träningsbaddräkter skall vara snygga och roliga att bära, fortsätter Staffan Anvell.

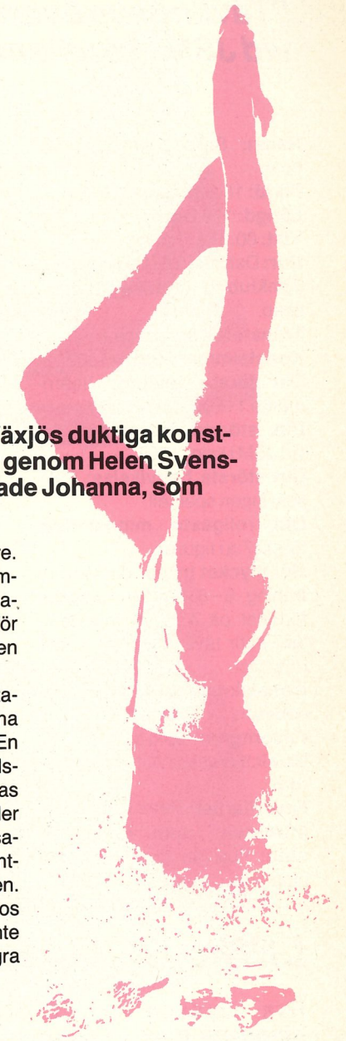
I hård konkurrens har Golden Cup slagit sig in på den svenska marknaden. Nu har intresset väckts och samtidigt som kvaliteten på tävlingen i Strasbourg växer år från år växer också sim– och fritidssortimentet. Golden Cup siktar nu vidare från den plattform de står på och med tanke på mamma Triumphs segertåg över världen de senaste hundra åren ser framtiden ljus ut. Golden Cup har bara startat sitt Triumphtåg.







Växjödominans vid JSM i Konstsim



Svenska Juniormästerskapen i konstsim avgjordes 28—29 mars i Ludvika. Växjös duktiga konstsimmare dominerade soloklassen med tre av åtta finalister och dubbelseger genom Helen Svensson och Johanna Karlsson. Helen gjorde en stark musiksimning och passerade Johanna, som ledde efter figurtävlingen. Bronset gick till Marika Landström, Borlänge.

Partävlingen vanns av Borlänges lovande juniorpar, Nina Holpers och Marika Landström, före Växjöparet Helen Svensson och Johanna Karlsson. Trea kom något överraskande Anna Claesson och Karin Lobenius från Fagersta.

Växjö dominerade även lagtävlingen med sitt rutinerade lag. Trots att ankaret Pärnilla Eklund, (skadad), saknades, tog de en övertygande seger över Borlänges och Ludvikas lag.

Att svenskt konstsim ökar även på bredden bevisades genom att fler klubbar kan ställa upp med lag. Fler torde komma inom en snar framtid. Till ”tävlingens överraskning” valdes Ludvikas egen Sara Lindholm, som kommit starkt det senaste året och spås en stor framtid inom konstsim.

Detta var första gången den så kallade juniorserien i figurer togs i bruk. Dessa nya figurer skapade inga problem vare sig för de aktiva eller för domarna. Noterbart är dock att detta för närvarande är den enda tävling i Sverige då juniorserien används! Fler juniortävlingar önskas.

Tävlingen gick bra även arrangörsmässigt. Smolket i bägaren var att figurtävlingen drog ut på tiden, något som arrangörsklubben Ludvika dock inte kan lastas för, eftersom inte samtliga deltagande klubbar bidragit med domare. Tävlingen fick därför genomföras med endast en domarpanel. Något måste göras för att få klubbarna att satsa även på domare.

Man kan med glädje konstatera att de svenska juniorerna är på stark frammarsch. En stor satsning på ett juniorlandslag ligger i tiden. Flickornas övertygande insatser under de två tävlingsdagarna bevisade att standarden höjts väsentligt under de senaste åren. Bredden och jämnheten hos flickorna gör att man inte längre i förväg kan se några givna segrare.

LOANO SYNCRO CUP —87

Torsdagen 9 april lämnade en ganska stor svensk kostsimstrupp Arlanda för att åka till Loano i Italien.

Med på resan var Johanna, Lotta, Pärnilla, Helen och Gunilla från Växjö, Nina, Eva J och Marika från Borlänge, Marie J från Linköping och Virpi från Fagersta som aktiva. Ledare var Eva Svensson, Växjö och domare Charlotte från Örebro och Eva Larsson, Ludvika.

Det var tredje året i rad Sverige var med på denna stora internaionella tävling. I år var det 98 startande i figuren och följande länder deltog: Kanada, Schweiz, Tyskland, Sverige, Belgien, Österrike, Brasilien, Kuba, Egypten, Finland och Italien.

För mig var det andra gången jag var med i Loano och det är roligt att vara med om en så trevlig och välarrangerad tävling. Vi blir alltid väl omhändertagna och positivt bemötta.

De svenska tjejerna gjorde bra i från sig. Marie Jacobsson kom trea i solo efter en hård fight med en kanadensisk tjej. Vann gjorde Karin Singer från Schweiz.

Tvåa var Brasilien. Eva Johnsson gjorde en jättefin solosimning men hade tappat i figurerna så hon kunde inte slåss i toppen.

I par vann också Schweiz. Sverige kom 11:a respektive 15:e.

Även i lag tog Schweiz guldmedalj. Klubblaget från Växjö var en positiv upplevelse. De hävdade sig gott bland de övriga länderna.

Det kändes härligt att komma med detta stora tjejgäng, som är en samling toppenflickor, från lilla Sverige.

När man är klar med en tävling är alltid några nöjda och några missnöjda. Men som nation gjorde Sverige ett starkt och positivt intryck på de andra.

Charlotte

"Tävlingens överraskning" vid JSM i konstsim

Namn: Sara Elisabeth Lindholm
Född: 18 september 1972
Längd: 179.5 cm
Vikt: 60.3 kg
Bor: Dalvägen 5 i Ludvika.
Simklubb: Ludvika Simsällskap.
Tränare: Eva Larsson.
Konstsimmat sedan: 1983.
Din första tävling: Stjärnmärke 1 i Fagersta 1983.
Din största framgång: 6:a vid JSM i solo, 1987.
Din största besvikelse: Faktiskt ingen speciell.
Ditt roligaste minne: Min första 7:a i figurer.
Hur mycket tränar du: Grundträning 6–8 timmar i veckan fördelat på 4..5 träningstillfällen. Inför tävlingar ökar dosen betydligt.
Konstsimsfavorit: Marie Jacobsson.
Favoritgren: Solo och par.
Musikintresse: Allt utom hårdrock.
Favoritartist: Peter Gabriel
Intressen utom konstsimning: Pojkvän och pianospelning.



Senast lästa bok: Hästarnas dal av Jean M Auel.
Favoritmaträtt: Friterad kyckling och ris med sötsur sås och bambuskott.
Din drömsemester: Australien.
Det värsta du vet: Lever.
Någon du beundrar: Mamma.
Vad gör du om tio år: Det har jag faktiskt inte funderat på ännu. Jag är ju inte så gammal.
Vad skulle du göra om du inte konstsimmade: Då hade jag nog hållit på med gymnastik. Det gjorde jag innan jag började med konstsim.
Vad har du för mål som konstsimmare: Att få komma med i juniorlandslaget och att ta medalj i solo vid JSM.
Vad är det bästa med Sara Lindholm: Hon är glad för det mesta.
Vad är det sämsta med Sara Lindholm: Att hon "tar åt" sig för lätt av vad folk säger.

LEN:s DOMARKONFERENS

Eva Larsson och Charlotte Otterlid–Hindorf stannade kvar i Loano efter konstsimstävlingen för att vara med på LEN:s domarkonferens tillsammans med domare från övriga Europa.

Vår egen Set Hjärpe, ordförande i LEN:s konstsimskommitté, inledde konferensen genom att hälsa alla välkomna.

Med hjälp av flickor ur det schweiziska landslaget gick man igenom figurer och figurdelar som brukar vålla diskussion. (Cirkulär kommer att sändas ut till samtliga klubbar).

Set informerade om de nya reglerna och det visade sig att vi i Sverige, tack vare Set, redan är mycket väl informerade om regelnyheter.

Huvudinnehållet av konferensen stod Mary Ann Reeves från Kanada för. Hon föreläste grundligt om musiksimning och dess komponenter, både i simhallen och i teorisalen, för att sedan glida in på den kommande omläggningen av domarpoängen vid musiksimning, då den ska delas upp i en teknisk och en konstnärlig poäng. Vi fick även provdöma med denna uppdelning.

Belgaren Jan de Maeyer delgav oss sina tankar om figurers svårighetsgrad och gav förslag på omläggning av hela figursystemet.

Det var många italienare som deltog och allt som sades översattes till italienska av en skicklig tolk. Dessa italienare var mycket ivriga att prata och diskutera, så det "hyschades" stup i ett!

Konferensen avslutades under onsdagen och Charlotte och jag konstaterade att den varit mycket inspirerande och givande.

Eva Larsson

SOM I EN SAGA

Sara Lindholm, Ludvika SS, vann figurtävlingen i H C Andersen Cup som gick under påskveckan i Odense, Danmark.

70 flickor startade i tävlingen med deltagande från sju nationer, Skottland, England, Schweiz, Belgien, Danmark, Västtyskland och Sverige.

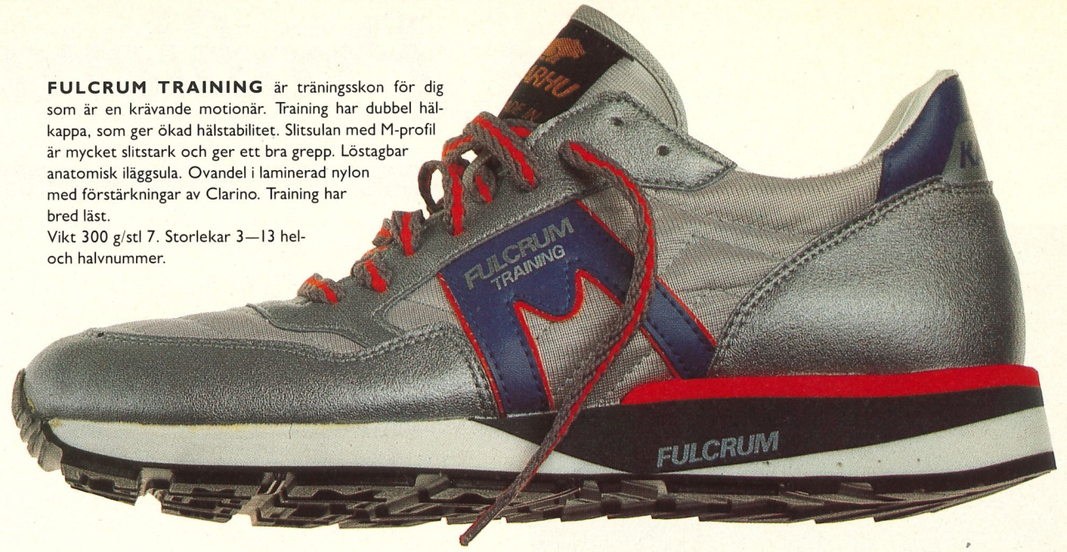
Sara simmade sedan solo och kom på en total andra plats av 23 startande. I par deltog hon tillsammans med Gunilla Hedsten och de kom på en fin fjärdeplats.

Dessa resultat måste räknas som mycket bra och visar också att Sveriges konstsim är på stark frammarsch.

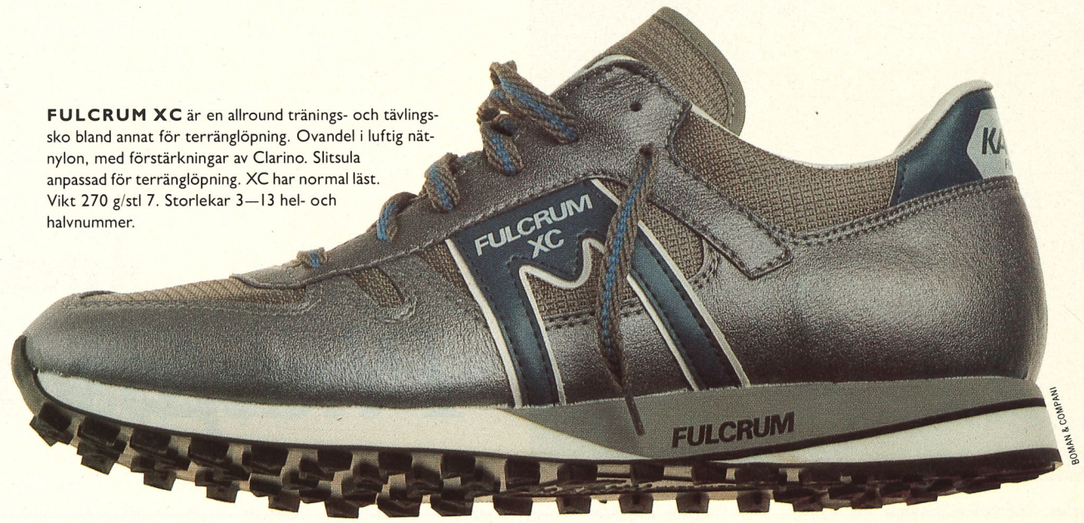
Ludvika deltog även i lagtävlingen och Karlskrona fanns också på plats med fyra flickor.

Tord Larsson

FULCRUM TRAINING är träningsskon för dig som är en krävande motionär. Training har dubbel hälkappa, som ger ökad hälstabilitet. Slitsulan med M-profil är mycket slitstark och ger ett bra grepp. Löstagbar anatomisk iläggsula. Ovandel i laminerad nylon med förstärkningar av Clarino. Training har bred läst.
Vikt 300 g/stl 7. Storlekar 3—13 hel- och halvnummer.



FULCRUM XC är en allround tränings- och tävlingssko bland annat för terränglöpning. Ovandel i luftig nätnylon, med förstärkningar av Clarino. Slitsula anpassad för terränglöpning. XC har normal läst.
Vikt 270 g/stl 7. Storlekar 3—13 hel- och halvnummer.



FULCRUM — EN NY GENERATION LÖPSKOR.

Fulcrum serien möjliggör en mer ekonomisk löpstil — utnyttjar krafter och spar tid.

Mellansulans hälkil gör dämpningen optimal. Ju längre bak hälisättningen sker, dessto tjockare och mer fjädrande blir hälkilens dämpande del.

Snabb rullfas. Den stabila triangelformade basdelen gör att stegets rullning i avstampsfasen blir mycket snabbare.

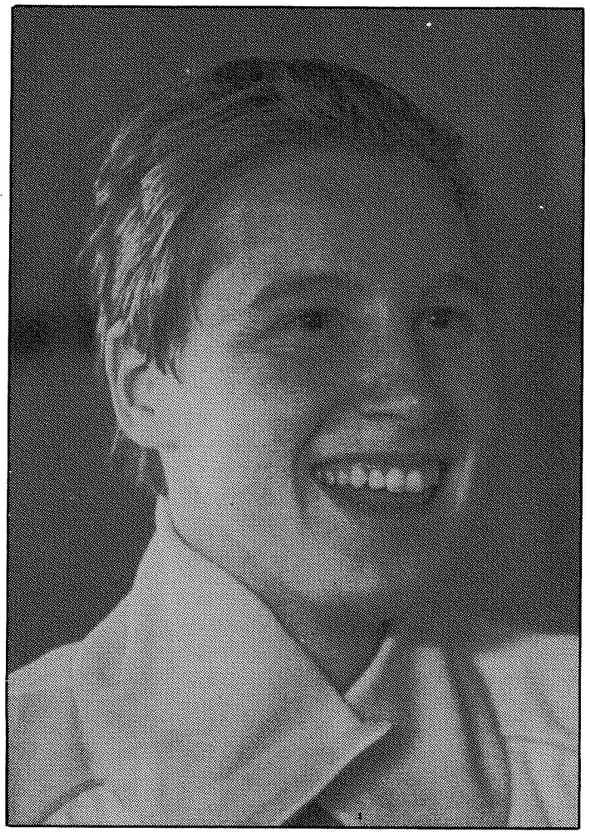
Fulcrums effektiva avstamp får du tack vare ett känsligt tramp, ett tåparti med böjningsområdet rätt placerat och en sula med noggrant avvägd tjocklek.

KARHU

Marknadsförs av JOFA AB, Malung.
Telefon 0280-117 00.

Profilerat

De båda profilerna i detta nummer handlar om en simmare som varit bofast i landslaget i många år och om en som kanske hamnar där en dag. När Anette vann sin första tävling var Karin inte född.



Anette Philipsson

Namn: Anette Philipsson
Född: 8 maj 1965
Längd: 165 cm
Vikt: 54.5 är matchvikten
Bor: I Linköping i Östergötland
Simklubb: Linköpings Allmänna Simsällskap, LASS.
Tränare: Björn Pettersson

Din första tävling: Det var Julsimmet 1973 då jag vann 25 m bröstsim och blev tvåa på 25 m rygg men jag minns inte om vi var fler än två som tävlade i just de grenarna och i den klassen.
Din största framgång: EM 1985 i Sofia, Bulgarien då jag blev sexa på 200 m medley.
Din största besvikelse: JSM 1980 när jag fick stryk av Anna–Karin Andersson med 4 hundradelar. Då ville jag sluta med simning.
Ditt roligaste minne: När jag blev uttagen till VM i Ecuador. Ann Linder, som också kom med och jag vi grät tillsammans av lycka.
Hur mycket tränar du: Det beror på skola och tid. En del veckor blir det tre pass och andra tio. Idag är det kanske inte så mycket kvantitet men desto mer kvalitet.
Simfavorit: Har jag aldrig haft någon.
Favoritsimsätt: Alla, det vill säga medley. I medley händer också alltid något.
Musikintresse: Oj, det är mycket det.
Favoritartist: Gruppen Simply red. De är musikaliska genier och deras sångare har inte sin like. Just nu i alla fall.
Intresse utanför simningen: Massor men helst att vara ute i naturen med pojkvän och familj.
Senast lästa bok: Sås på slipsen av Torsten Ehrenmark. Den blev jag glad av.
Favoritmaträtt: Kaisersmarren. Det är en österrikisk dessert ungefär som sönderhackade pannkakor och fruktkompott. Så är jag glassälskare till ytterlighet.
Drömsemester: Att få åka slalom i alperna och äta Kaisersmarren efteråt.
Det värsta du vet: Det är mycket jag inte tycker om men Kalles kaviar tar priset.
Någon du beundrar: Min pojkvän och min familj för utan deras inställning hade jag inte kommit dit där jag är nu.
Vad gör du om tio år: Om jag visste det skulle jag inte ha något roligt att se fram emot. Att inte veta är ju spänningen med livet.
Vad skulle du göra om du inte simmade: En fråga som inte går att svara på. Nu har jag simmat i snart 15 år och har trivts alldeles utmärkt så jag har inte en aning om vad jag skulle gjort.
Vad har du för mål som simmare: Att trivas och må bra med det jag gör.
Vad är det bästa med Anette Philipsson: Att hon försöker se positivt på det mesta för inget blir bättre av att man gräver ner sig.
Vad är det sämsta med Anette Philipsson: Eftersom hon är en sådan stor glassälskare kommer hennes glasskonto att få problem. Hon är glassoman.



Karin Paulsson

Namn: Karin Paulsson
Född: 2 juni 1975
Längd: 156 cm
Vikt: 41 kg
Bor: I Källviken, Falun i Dalarna
Simklubb: Falu SS
Tränare: Gunnar Fornander, Sofia Mill och Eva–Lena Winge.

Din första tävling: Jag minns inte riktigt men jag minns när jag skulle simma 100 meter frisim för första gången. Då blev jag så dålig i magen när vi kom fram till tävlingen så jag fick kuta in på toaletten två gånger och spy. Jag stod över att simma då.
Din största framgång: Att få ha varit med i många simtävlingar.
Din största besvikelse: Dels när jag skulle simma 100 meter frisim första gången och dels när jag simmade Lilla Simspelen nu i år. Då skulle vi simma lagkapp och ordningen är ju ryggsim, bröstsim, fjärilsim och frisim men Sofia satte av misstag oss i fel ordning så vi blev diskade på 4x50 m medley.
Ditt roligaste minne: När jag var med pappa på US Open i Florida för då gick vi på Disney World.
Hur mycket tränar du: Tre gånger i veckan. Måndag, onsdag och torsdag och ibland på söndag.
Simfavorit: Per "Senan" Johansson.
Favoritsimsätt: 50 meter fjärilsim.
Musikintresse: Allt möjligt i modern musik men inte WASP och KISS eller något sådant. Men Europe är väl bra.
Favoritartist: Peter Cetera tycker jag är bra.
Intresse utanför simningen: Ridning, kompisar, djur och mycket annat.
Senast lästa bok: Hundstjärnan av diana Wynne Jones.
Favoritmaträtt: Tortelino så kallade Totte Wallinisar.
Drömsemester: Nya Zeeland kanske. I alla fall någonstans vid havet.
Det värsta du vet: Krig och när någon man tycker mycket om dör. Och när min bästis Elin Hero och jag blir osams. Lever är också det värsta jag vet.
Någon du beundrar: Tja...Olof Palme. Han talade ju mycket om fred.
Vad gör du om tio år: Då kanske jag fortfarande simmar.
Vad skulle du göra om du inte simmade: Då skulle jag nog rida. Men inte så länge. Jag skulle nog slutat med det ganska snart.
Vad har du för mål som simmare: Att komma med i landslaget.
Vad är det bästa med Karin Paulsson: Att hon inte är elak mot egna och andras djur.
Vad är det sämsta med Karin Paulsson: Att hon ibland inte säger som hon tycker utan håller kvar det inom sig.



Sommar

Den populära DIANA – ryggsäcken för badet/stranden och skolböckerna finns nu åter i Sverige.

Passa på innan sommaren. Ring eller skriv så skickar vi
031 - 14 45 60
Pris 178:–
inkl. exp.avg.
exkl. postförskottsavgift

JA TACK

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

Namn _____

Adress _____

Postnr. _____

Postadress _____

FRANKERAS EJ
SIMSPORT
BETALAR
PORTOT

Sim sport

SVARSPOST
Kundnummer 73 740 003
400 41 Göteborg

FORMGIVAREN

Pumas färgstarka fritidskollektion är ledig, skön och praktisk.

Form och funktion. Kropp och själ. Puma är formgivaren som tar hänsyn till allt.

VINGA *Cardigan i bomull.*
Ca pris **495:–**

KOSTER *Vindjacka i tactel med frottéfoder. Ca pris* **695:–**
Vindbyxa i tactel. Ca pris **375:–**

MALÖ *Joggingoverall i bomull.*
Ca pris **645:–**

BORIS BECKER *Fräsch fritidssko i skinn. Ca pris* **398:–**



NO 10 *Skön damsko i mjukt skinn för träning och fritid. Ca pris* **375:–**



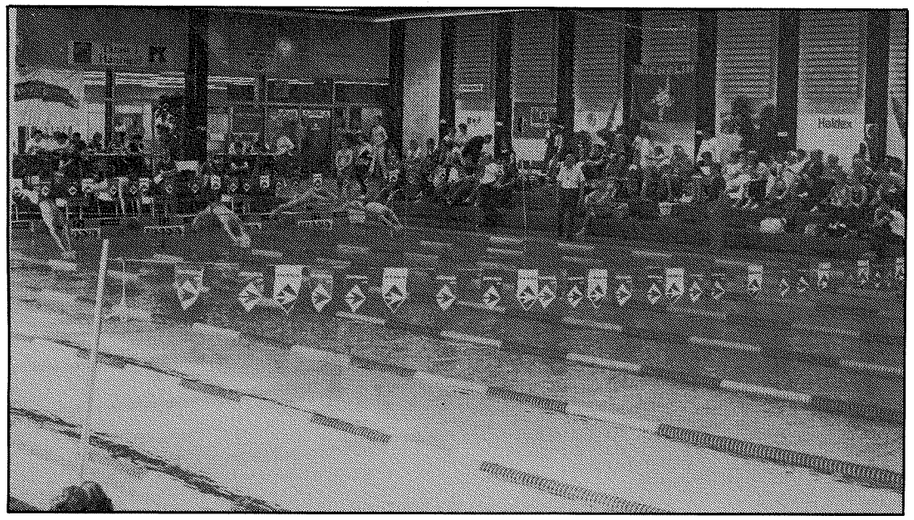
PUMA®
OUR WORD FOR QUALITY



Marknadsförs av Scanpro Sweden AB, Göteborg. Tel. 031-52 05 70. – Ett företag i Catenakoncernen –

Svenska Masters 1987

En succé



Södertörns SS tog redan 1986 sitt ansvar som arrangör. I Ängelholm var alla inblandade på plats. De videofilmade, sökte finesser och brister. Därför blev också allt mycket välarrangerat och trevligt. Södertörns SS kom med många nya grepp som...

– Prisutdelningen både rationell och högtidlig.
– En mycket tillmötesgående Mastersbyrå.
– Väl förberedda kringarrangemang med bland annat vägvisare till simhallen.
– Service på hotellet.
– Dekoration av simhallen.

Att som ger en festlig inramning och stämning kring våra växande Masterstävlingar. De fantastiska SMUSK väckte oss ur "bankettdvalan" söndag morgon, festligt, trevligt, roligt.

Tillmötesgående och tåliga funktionärer bör också ha sin eloge.

Rå och hjärtlig stämning råder alltid på de aktivas sida. Svenska Masters måste upplevas "in live".

Hur ska Umeå kunna göra detta bättre?

Södertörns SS hade också en pålitlig stab av "småsimmare" som både före och efter ställde upp för oss "gamlingar" på ett föredömligt sätt. Tack till Er! Ni är hjärtligt välkomna när Ni uppnått "mogen ålder".

Speciellt glädjande är ökningen av alla A–barn. Vi tyder det som att simmare vill simma – hålla fast vid gemenskapen – mycket längre tid än vad landslagen ger. Glädjande är också alla nya lag, 24 medleylag, 43 frisimlag. Det skapar klubbanda och lockar fler och fler.

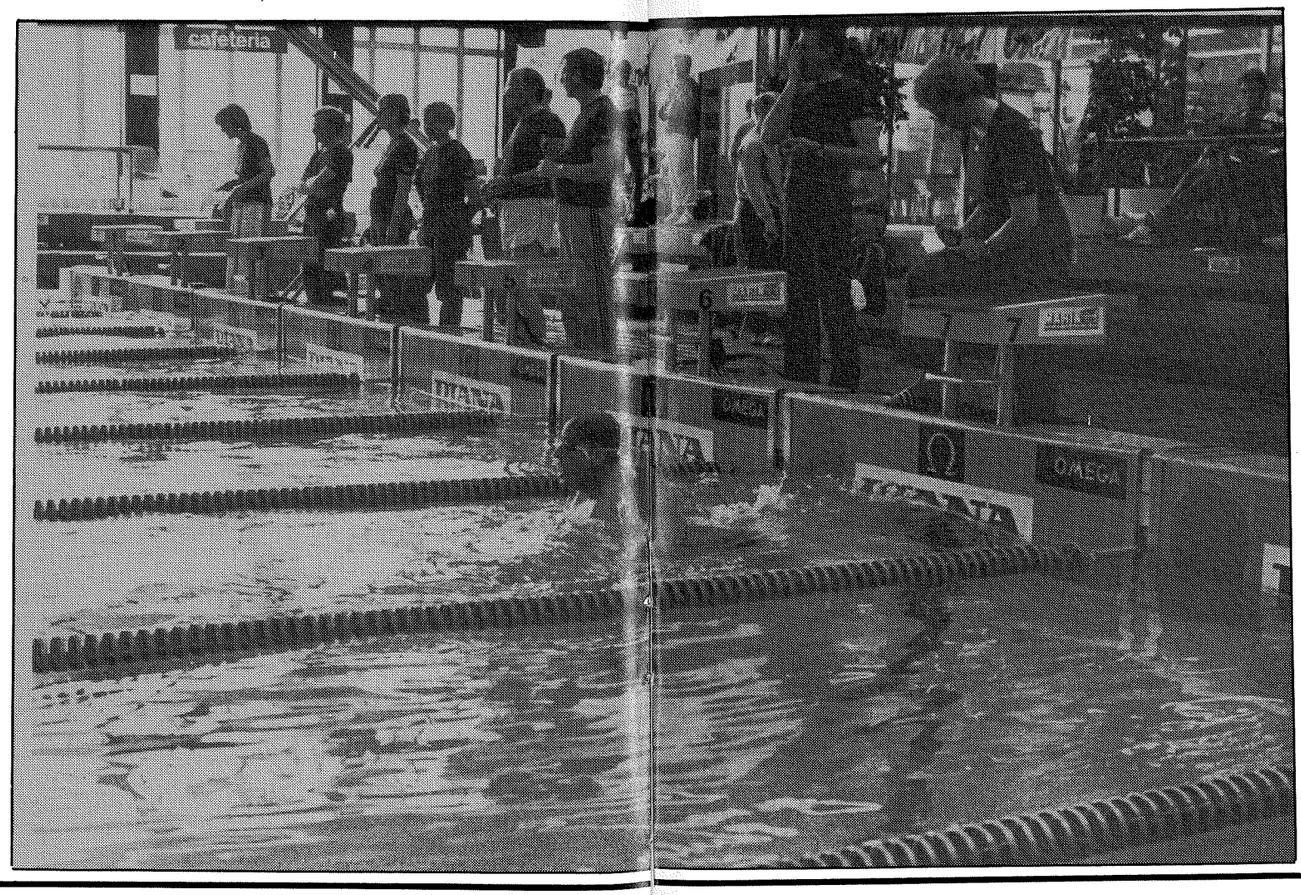
Kanske måste Umeå gå efter den internationella modellen, dvs två på varje bana i de långa loppen.

Södertörns SS har dessutom lyckats locka både press och radio till dessa tävlingar. Det behöver vi Masterssimmare! Det som sker stort ska inte ske tyst!

Tack Södertörns SS!

Vi ses i Umeå!

Ulla Kjellin/Motionskommittén



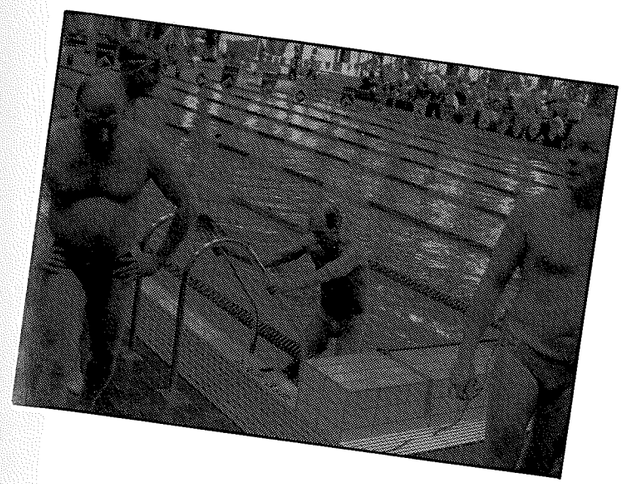


Foto: Ewa Nyberg

Med strålande solsken och glada ansikten tog Södertörns SS emot svenska och utländska, (tyska, engelska, finska, danska, norska), Masterssimmare i Torvallabadet 24–26 april. Det blev ett riktigt rekord–SM med överraskande stort deltagarantal och många svenska, europa– och världsbästatider.

Glädjande är också nu att så många unga simmare i A– och B–klassen har upptäckt att Masterssimning är en inspirerande och rolig tävlingsform.

Konkurrensen har tidigare år varit lite dålig i A– och B–klasserna men i år så krävdes det rekordtider för att vinna. Den allmänna attityden bland "de unga" var: "Det här var ju riktigt kul, till nästa år skall jag träna ordentligt.

Pelle Wikström och Hans Leijonhuvud, två nyfrälsta Masterssimmare, härjade vilt bland rekorden i A–klassen. Allra mest imponerande är dock fortfarande de allra äldsta i I–J och K–klasserna, 65–80 år, där Västtyskland har många framstående simmare.

Exakt hur många rekord som slogs är ovisst då arrangörerna inte hade en tillförlitlig rekordlista förrän i slutet på andra dagen, men det slogs **minst** 70 svenska rekord, 16 europarekord och noterades 7 världsbästatider.

Sverige håller idag en mycket god klass inom Masterssimningen och det skulle vara roligt att få se de blågula strida om guldmedaljerna vid EM i Blackpool och VM i Brisbane 1988.

Nästa år hålls Masters–SM i Umeå och då är det ett par sakerna som arrangörerna bör tänka på:

Tävlingarna får absolut inte ta så lång tid som de gjorde i Torvalla. Att inte läsa upp heat 2 förrän heat 1 är i mål är en dödssynd och gör att tävlingarna blir outhärdligt långa. Låt heat 2 starta då heat 1 har gått i mål och ligger kvar i vattnet.

Försök att ha en aktuell rekordlista tillgänglig med svenska, europa– och världsrekord. Medaljer till de tre första i varje gren i stället för diplom. För trots att det handlar om "vuxna" simmare så tror jag att de flesta skulle uppskatta att få med sig en eller ett par medaljer hem till familjen.

En ny bra idé var att ha prisutdelning samtidigt i samtliga klasser, gren för gren. Smidigt och roligt.

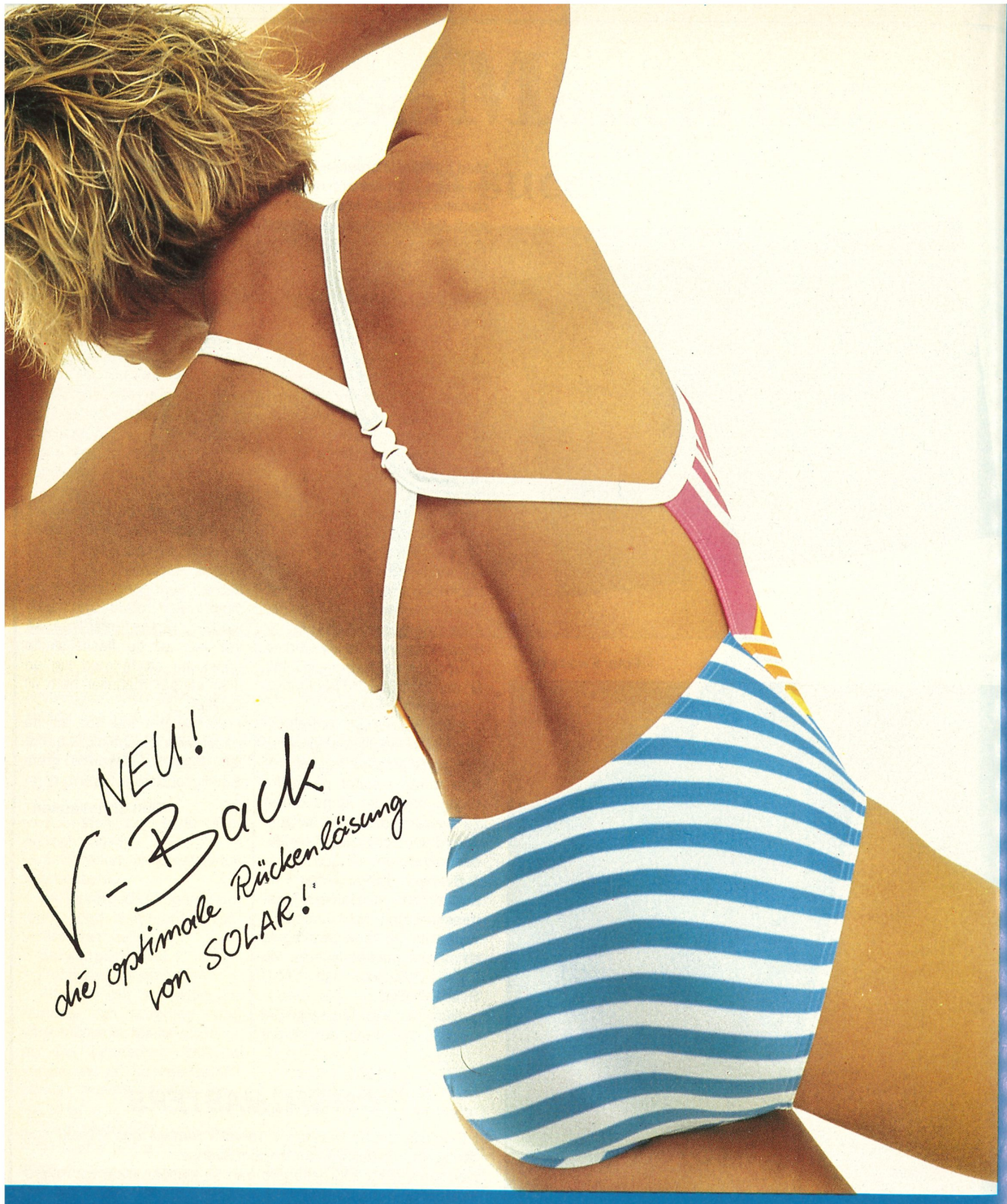
Glen Christiansen

OM SM I MASTERS

I Svenska öppna Masters i Torvalla Simhall den 24–26 april deltog 6 europeiska länder förutom Sverige.
Där fanns cirka 200 deltagare från 56 klubbar vilket var rekordstort deltagarantal.

680 individuella starter och 51 lag fördelat på 22 herrlag i frisim, 10 damlag i frisim och 19 mixade lag i medley.

Det märktes tydligt att regeländringen beträffande registrering av Masterssimmare betytt mycket för fortsatt utvecklingen inom idrotten. Det var väldigt många nya simmare i de yngre åldrarna som ställde upp i lagkapperna. Det tycker vi är kul och det stärker också klubbkänslan.



Marknadsförs genom
FREKER SPORT
260 42 Mölle 042-476 70

SOLAR swimwear

FÖRENINGSBYTEN

Namn	Moderklubb	Ny klubb	Tävlingsklar
Joakim Willén	Trollhättans SS	Motala SS	870409
Robert Lindberg	Burträsk SP	Skellefteå–Rönnskär SK	870409
Henri Caddéo	Södertörns SS	SPIF	870412
Maria Haapamaa	SolK Hellas	Järfälla S	870418
Torbjörn Andersson	Varabygdens SS	Falköpings SS	870422
Henrik Svensson	Varabygdens SS	Falköpings SS	870422
Gabriele Fleischmann	Varabygdens SS	Falköpings SS	870422
Katja Arppe	SPIF	Hanvikens SK	870423
Agneta Larsén	Skäret SS	Uddevalla SF	870424
Johan Öst	GKKN	Ale SK	870426
Kaj Gradevik	SK Ran	Malmö KK	870505
Magdalena Allder	Sundbybergs IK	Solna SS	870505



IDROTTSPLUTON?

Värnpliktig som skrivits in 1987 eller tidigare och som önskar komma ifråga för grundutbildning vid idrottspluton skall sända in ansökan härom till Simförbundet senast den 30 september 1987. Ansökningsblanketter kan fås via Svenska Simförbundets kansli.

Simpluton finns vid I 17 i Uddevalla.

Aktuella för idrottspluton är de som är födda 1968 och tidigare liksom födda 1969 under förutsättning att de som ovan nämnts blivit inskrivna senast under 1987.

De som skall mönstra under hösten 1987 kan söka idrottspluton före mönstringen.

Du som funderar på eller avser att söka till idrottspluton bör ha klart för dig:

att den militära befattnings– och förbandsutbildningen i spanings– och jägartjänst upptar ca 75% av tiden.

att ca 25% av utbildningstiden är anslagen till specialträning (simning).

att du genom Svenska Simförbundet kan få dig tillsänt ett ansökningsformulär, som skall fyllas i och senast den 30 september 1987 insändas till Svenska Simförbundet, Idrottens Hus, 123 87 Farsta.

att specialförbunden sedan ansökningarna inkommit gör sin bedömning av de sökandes lämplighet för idrottspluton och deras idrottsliga meriter varefter sökanden rangordnas.

KVALTIDER SM KORT BANA 1988

Damer	Gren	Herrar
27.59	50 m frisim	24.29
58.89	100 m frisim	51.49
2.07.69	200 m frisim	1.54.29
4.29.69	400 m frisim	4.05.39
9.18.09	800/1500 m frisim	16.23.49
4.00.69	4x100 m frisim	3.32.89
8.47.29	4x200 m frisim	7.50.69
1.08.39	100 m ryggsim	1.00.79
2.27.49	200 m ryggsim	2.11.99
1.16.19	100 m bröstsim	1.06.79
2.44.09	200 m bröstsim	2.25.29
1.05.59	100 m fjärilsim	58.29
2.24.49	200 m fjärilsim	2.09.19
2.26.29	200 m medley	2.12.19
5.11.29	400 m medley	4.43.69
4.32.19	4x100 m medley	4.00.39

SÅ BLIR DET

SÄSONGSPLANERING 1988–1992

SK och SSTF beslutade vid SK–sammanträde 1 februari 1987 i Borlänge att föreslå SSF:s styrelse nedanstående säsongplanering. Denna säsongplanering skall gälla i fyra år med början 1988.

För OS–året 1988 gäller då:
Vecka 6.
Kortbane–JSM, Lund,
pojkar: 18 år o yngre flickor: 17 år o yngre
Vecka 15.
Kortbane–SM, lång bana 1988
Vecka 27.
EJM–kval
pojkar: 15/16 år flickor: 14/15 år
Vecka 31.
Långbane–SM, långbane–JSM, Jönköping,
för JSM gäller,
pojkar: 18 år o yngre flickor: 17 år o yngre
Vecka 38.
SUM–SIM regionsfinaler,

pojkar	flickor
A 15/16 år	A 14/15 år
B 14	B 13
C 13	C 12

Den så kallade yngre juniorklassen flyttas åter till SUM–SIM och klass A genomförs som en dubbelklass.
Vecka 41. SUM–SIM riksfinal, Gävle.

Osakligt om mat

Att Simsport tar upp kostfrågor är bra och på alla sätt lovvärt. Vid det här laget torde det vara välkänt att kosten har stor betydelse inte bara för det allmänna välbefinnandet utan också för möjligheten att åsatdkomma toppresultat i idrottssammanhang. Det är viktigt att kostinformation som sprids är seriös. Så är tyvärr inte alltid fallet. Ett bedrövligt exempel på dålig kostinformation presenteras läsarna av Simsport nr 3 i en, för övrigt osignerad, artikel som benämns Ät rätt, rätt, rätt II". Ledare och simmare gör klokt i att snabbt glömma artikeln. Några av de grövsta felaktigheterna som lämnas måste emellertid bemötas.

Vad menar författaren med påståendet "Ren mat en grundförutsättning"? I våra grönsaker och frukter finns naturliga färgämnen och konserveringsmedel, som till exempel karotin i morötter och bensoesyra i lingon. Bensoesyra är ett av livsmedelsverkets tillåtna konserveringsmedel, som används för att inte produkten (sylten eller saften) skall mögla och bilda det skadliga mykotoxinet. Författaren påstår att apelsiner är färgade med cancerogena färgämnen. Bevisa detta!



Behandlat kött är nästa angreppspunkt. Livsmedelsverket tillåter tillsats av nitrit till charkprodukter, för att bland annat hämma tillväxten av den mycket farliga bakterien Cl. botulinum. Mycket av det nitrat vi får i oss kommer från grönsaker och rotsaker. Nitrat som tas in med födan absorberas i tarmkanalen och går ut i blodet.

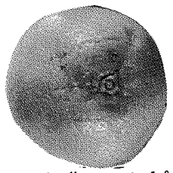
Huvuddelen utsöndras med njurarna men en del kommer ut i saliven och omvandlas till nitrit. Motsvarande omvandling kan man få om tillagad spenat förvaras i rumsvärme en dag eller natt.

Författaren påstår vidare att djurkroppen vid slakt behandlas med tillsatser. Belägg för påståendet!

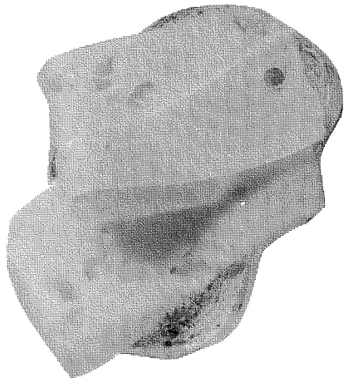
Jag tycker också att man skall minska konsumtionen av socker, eftersom socker endast ger energi (tomma kalorier). Att påstå att sockret skulle vara orsaken till hjärtsjukdomarna är att göra det lätt för sig.

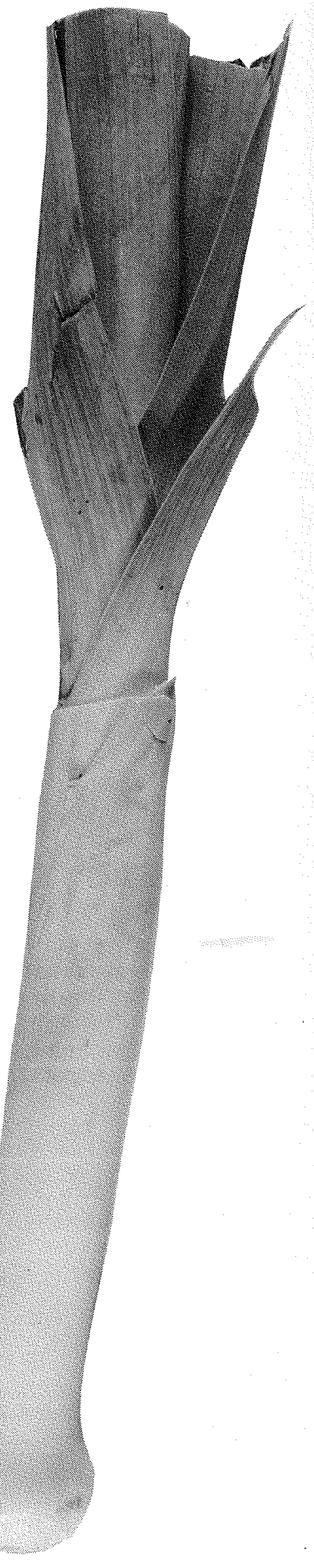
Socker är en mycket ren produkt, så om man skall följa författarens råd om att äta rena livsmedel, så skulle detta vara ett bra alternativ. Det anser inte jag.

Artikelförfattaren hävdar att även bröd skulle vara farligt och att frusen och konserverad mat är dålig mat. Påståendet är felaktigt och tyder på bristande kunskaper. Vissa urlakningsförluster sker naturligtvis av de vattenlösliga B–vitaminerna vid tillagning av maten men att frysning och konservering skulle förstöra dem helt skulle jag vilja ha belägg för.



"Hel, ren, naturlig mat från naturen innehåller allt nödvändigt av de vitaminer och mineraler som kroppen behöver" är ett annat påstående som författaren framför. Det skulle vara intressant att få





exempel på livsmedel som innehåller allt detta. Det behövs kunskap för att kombinera maten rätt så att människan kan tillgodogöra sig näringsämnena på bästa sätt. Det finns nämligen inte många livsmedel som var för sig kan tillgodse kroppens behov.



Författaren angriper brödet också. Jag anser brödet vara en bra källa till balans i kosten. Vårt kärnvetemjöl är berikat med de ursprungliga mineralämnena och vitaminer och den uppgång som sker i brödkonsumtionen är enbart positiv ur näringssynpunkt.

Författaren hävdar att en vegetarisk diet ökar välbefinnandet och att proteiner försämrar idrottsresultaten. Man kan inte säga detta så enkelt. Proteiner skall finnas i kosten, även i en vegetarisk kost, för att bygga upp musklerna.

Att påstå att extra tillskott av mineraler och vitaminer skulle behövas tycker jag är mycket diskutabelt. Om man äter en väl sammansatt kost med både kött, eller fisk och mjölkprodukter med mycket frukt och grönsaker behövs inga sådana tillskott.

De flesta idrottande ungdomar har ett stort behov av energi och att som författaren gör, påstå att magen endast skall fyllas till hälften, för att motså sjukdomar och stärka musklerna anser jag vara direkt farligt.

Sammanfattningsvis skulle jag vilja säga att kosten är viktig för att nå ett bra idrottsresultat, men artiklar som innehåller många felaktiga påståenden gör mer skada än nytta.

Birgitta Ulmander
Högskoleadjunkt
Uppsala Universitet.

Tack Birgitta Ulmander för ditt inlägg, men du har läst artikeln Ät rätt rätt rätt II, som f–n läser Bibeln. Att rycka ut lösa meningar och bemöta dem tycker vi inte är rättvist. Givetvis skall rätt rätt vara rätt rätt och det finns lika många åsikter om vad som är fel eller rätt, som det finns konsumenter. Av den debatt som varit den senaste tiden om våra livsmedel framgår dock att allt inte står rätt till. Detta ville vi belysa med vår artikel i Simsport 3/87. Artikeln ville väcka debatt om vad vi stoppar i oss, när vi gör det och hur vi gör det. Det lyckades och ditt inlägg ser vi som ett utmärkt sätt att än mer belysa vikten av att äta rätt rätt rätt. Tack för hjälpen.

Red.



IBLAND FÅR VÄRLDEN NYA PRODUKTER !



Pentax har skapat en helt ny produkt som ger fotograferandet nya dimensioner – Pentax Zoom-70. Den första kompaktkameran i världen med en motordriven zoom (35–70).
Zooma in ditt motiv – kör bilden fram och tillbaka med tummen tills du hittat bästa avståndet och tryck av – Zoom-70 gör resten. Närbilder – s k makrofotografering – tar du lika enkelt.
När ljuset inte räcker till kopplar naturligtvis Zoom-70 automatiskt in blixten. Zoom-70 har även ett automatiskt filmladdningssystem och den ställer själv in filmkänsligheten. En inbyggd motor matar nästan ljudlöst fram filmen varje gång du tagit en bild. När filmen är slut spolar kameran själv tillbaka filmen i rullen igen – kan det bli enklare?
Det finns ännu fler finesser på Zoom-70 t ex motljuskompensation och självutlösare som din närmaste fotobutik gärna berättar mera om.
Välkommen in och provkör. Vi garanterar att du inte blir besviken.

PENTAX

ZOOM-70

Sommarens Tävling



Priser 1:a pris totalt
Canon småbildskamera AS–6

1:a pris i varje klass
Ricoh småbildskamera

2:a–3:e pris i varje klass
Diana ryggsäck med film

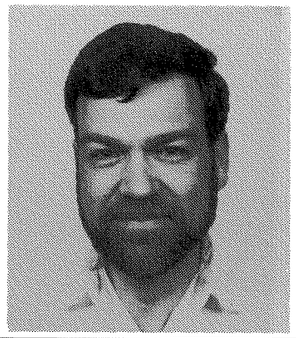
Välkommen till sommarens och Simsports stora men enkla fototävling. Allt du behöver göra för att vara med i tävlingen med de fantastiska priserna är att under sommaren, juni, juli och augusti, fotografera något som har med sim eller bad att göra. Skicka sedan bilden eller bilderna till oss före 15 september så är du med i tävlingen. Lycka till.

Regler:

Varje deltagare har rätt att skicka in obegränsat antal bilder. Diapositiv, färgkort eller svartvita bilder spelar ingen roll. Alla deltar på samma villkor. Bilderna skall vara väl förpackade. Tävlingsredaktionen tar väl hand om alla inkomna bilder, men kan inte ansvara för bilder som förkommit eller skadats. Önskar du bilderna i retur skall de åtföljas av adresserat, fullt frankerat kuvert. Varje bild skall vara försedd med den tävlandes namn och adress. Inget arvode utgår för publiceringen i samband med presentationen av resultaten. Tävlingen omfattar två klasser: Bästa simbild (tävling) och bästa badbild. Bästa bild i respektive klass utses av en jury vars beslut ej kan överklagas. Sista inlämningsdag är 15 september 1987.

Tommys tips:

Tommy Nyhlén, Bildbyrån, är en av Sveriges mesta simfotografer. Du har sett honom vid de stora mästerskapen där han smyger runt bassängen för att hitta absolut bästa fotograferingsplats. Att han lyckats ser du på hans bilder här intill. Tommy delar också gärna med sig av sina erfarenheter och här följer hans bästa tips för bra sim– och badbilder.



Det finns några regler som måste följas för att få så bra simbilder som möjligt. Det är viktigt att ha en kamera som fotograferar med snabba slutartider. Samtidigt måste du hålla kameran absolut stilla.

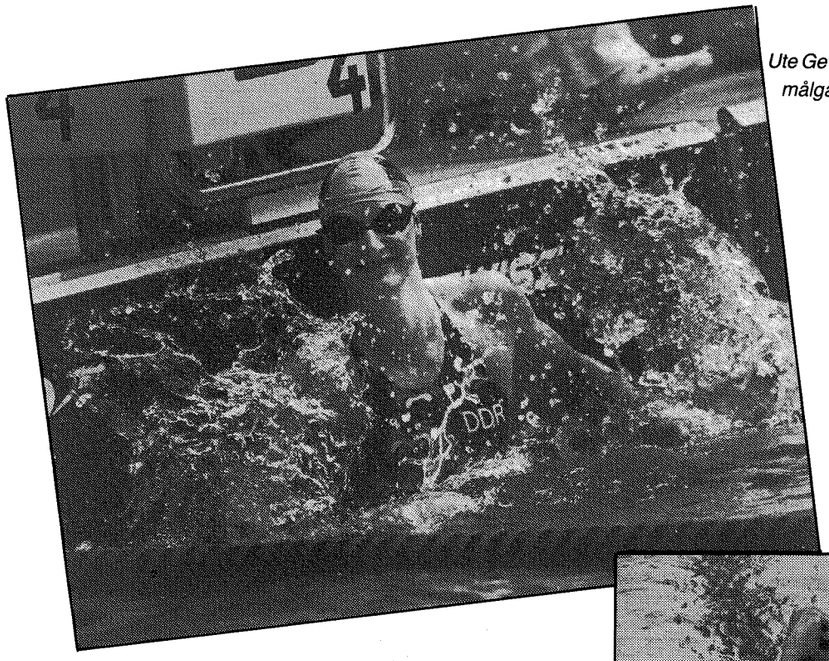
Du måste också tänka på skärpan, särskilt då simmaren rör sig i djupled, fram och tillbaka. Försök att följa med på objektivets skärpeinställning.

Det allra viktigaste är att du själv kan simning. Då vet du vad som skall hända i nästa ögonblick. Du vet när en bröstsimmare kommer upp efter vändning och du vet hur han eller hon simmar så att du kan vara med när bästa bilden skall tas. Du vet att när starten går så hamnar simmarna i vattnet några meter ut i bassängen. Detta som exempel. Tryck på avtryckaren precis innan du tror att bilden blir bäst. Det tar också en hundradels sekund för dig att tänka och trycka av.

Till sist behöver du tur. Mycket tur. Tillfället kommer som en snigel men försvinner som en blixt.

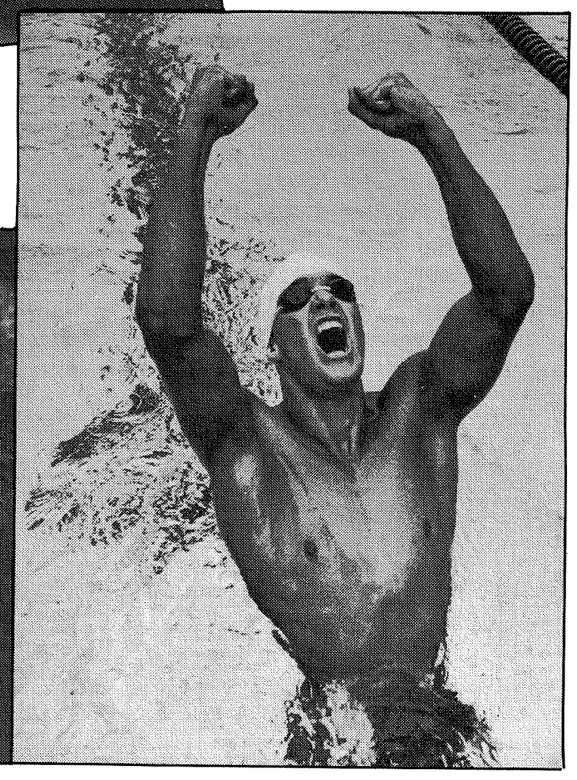
Lycka till

Tommy

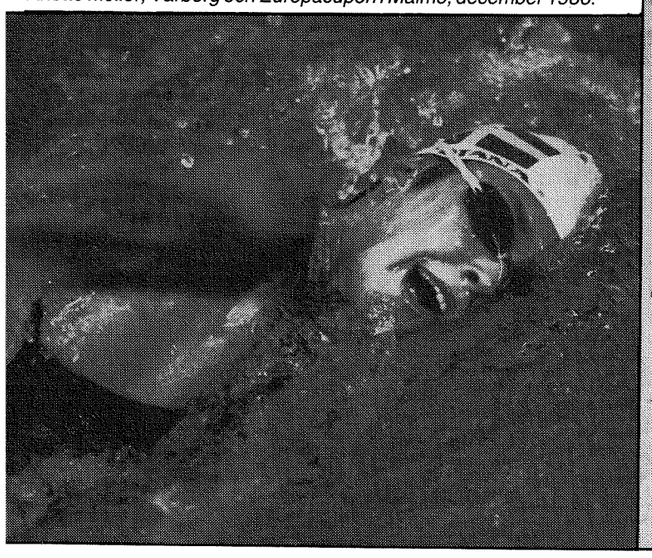


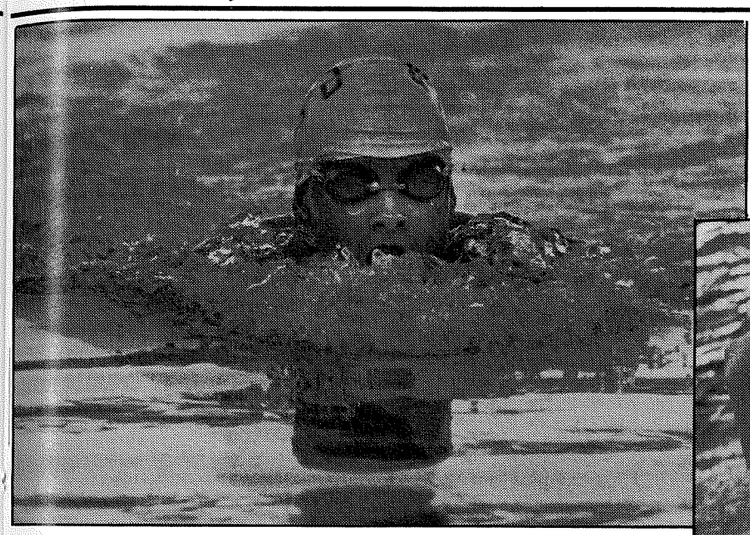
Ute Geweniger, DDR, efter målgång vid EM i Split 1981.

Anders Peterson och SM i Falun i juli 1983 efter att han slagit Gunnar Larssons rekord på 200 m medley.



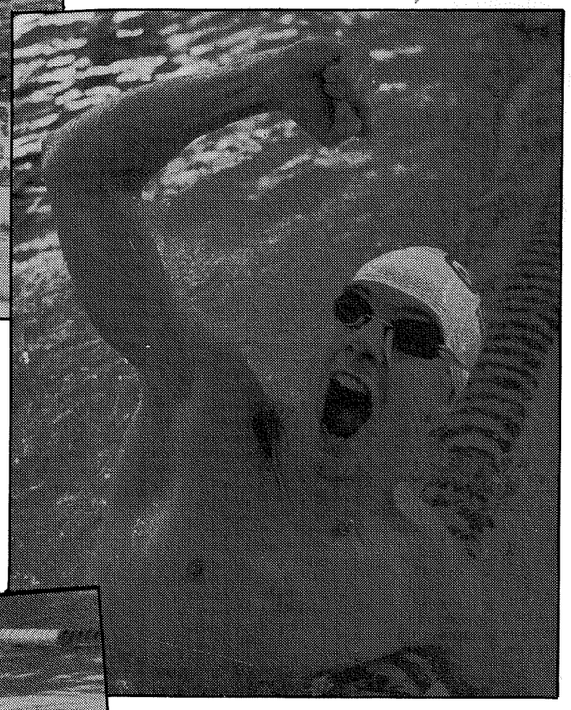
Anette Möller, Varberg och Europacupen i Malmö, december 1986.



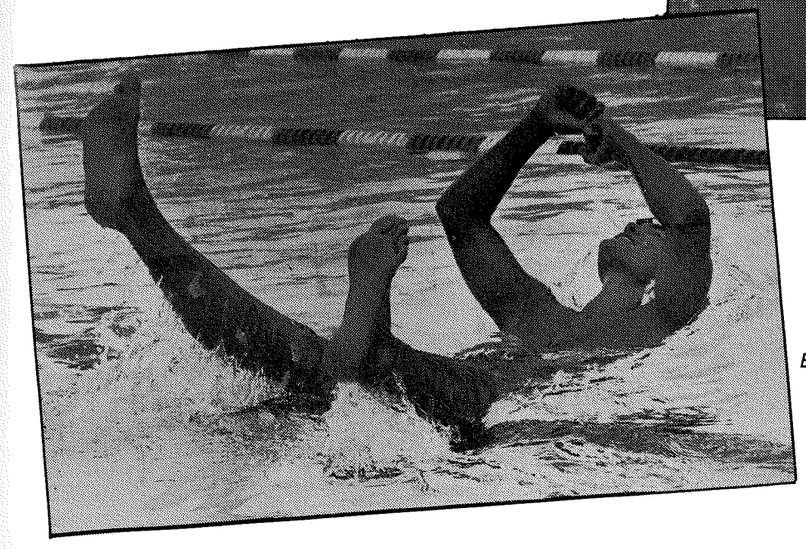


Anette Philipsson, LASS vid SM i Stockholm, juli 1982.

Viktor Olsson, Helsingborg var lika överraskad som publiken när han vunnit 100 m fjäril vid SM i Linköping i april 1987.



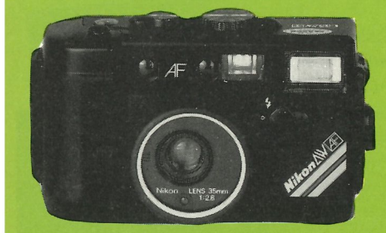
Tommys bästa simbilder



En lycklig Mikael Örn, KSLS vid SM i Stockholm 1982.

Tre trevliga tryckare

Idag är alla problem med teknik och inställningar vid fotografering ett minne blott. Titta och tryck är vad som gäller för de flesta kameror. Vi har hittat tre trevliga tryckare att fotografera sommarens bästa sim– och badbild med.



Kameran som tar bilder överallt

Nikon L35 AWAF

Nikon har tillverkat avancerade systemkameror i många år för många olika ändamål. Bland de kameror som Nikon tillverkar finns också den nya kompakta autofokuskameran som kan användas både i, under och över vatten.

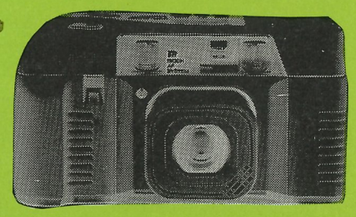
Kameran tål omild behandling och får man sand på kameran är det bara att skölja av kameran under rinnande vatten.

Dessa egenskaper gör att man kan ta med kameran till platser där man annars inte kan fotografera, till exempel på badstranden, i vattnet, i kanoten, under forsränning eller varför inte när man åker skidor på lössnö eller till toppen på Mount Everest. Överallt där det är viktigt att kameran är tät och tål tuffa tag.

Nikon L35 AWAF är lättskött, har automatisk skärpeinställning, urkopplingsbar för undervattensbilder. Automatisk exponering också med blixt.

Inbyggd motor ger automatisk filmframmatning och returspolning. sist men inte minst är Nikon L35 AWAF så kompakt att den alltid kan vara med.

Nikon L35 AWAF finns också med databakstycke och heter då L35 AWAD och ger Dig datum eller klockslag på varje bild när Du vill.



De nya kompaktkamerorna med eller utan tele/vidvinkel

Ricoh TF-900

Ricoh TF–900 är en mycket intressant ny kamera i denna kategori av nya kompaktkameror med tele/vidvinkel. Den har en skillnad mellan brännvidderna på hela två gånger (35–70 mm), betydligt mer än normalt på marknaden. Byte av objektiv sker mycket enkelt genom att bara trycka på en knapp så byts objektivet med motordrift.

Även filmen matas fram och returspolas automatiskt med motordrift. Även övriga funktioner på kameran är automatiska som filmkänslighetsinställning, exponering, avståndsinställning, blixt etc.

Detta innebär att det är bara att trycka på avtryckarknappen så garanterar den högkvalitativa optiken bästa bildresultat.

Prisbilden på dessa nya tele/vidvinkelkameror ligger från 2.000 kr – 2.700 kr beroende på antal finesser. Det finns även modeller under 2.000 kr, vilket måste betraktas som en nödlösningskompromiss, eftersom detta inte ger något verkligt tillskott till att utveckla fotograferingsmöjligheterna.

Efter att ha fotograferat med en tele/vivinkelkamera blir också du övertygad om att dessa kameror kommer att bli årets succékameror.



Ibland får världen nya produkter

PENTAX Zoom–70

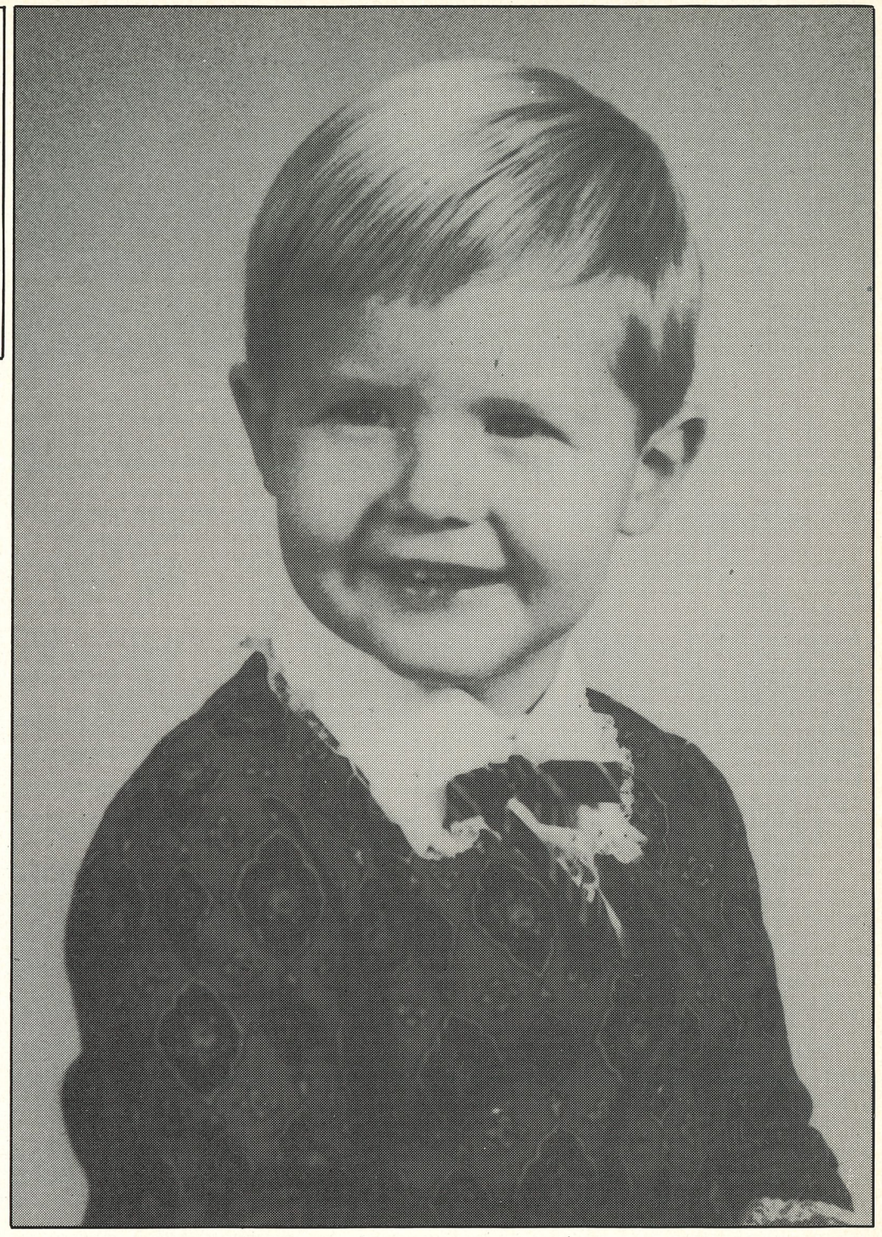
Pentax Zoom–70 är den första kameran i världen med en motordriven zoom som täcker brännviddsområdet 35–70 mm. Detta innebär att du med en enkel tumrörelse söker den bästa bilden och trycker av. Kameran gör sedan resten själv. Det är lika enkelt att ta närbilder.

Kameran är helautomatisk och när ljuset inte räcker till kopplas blixten automatiskt in. Filmladdningen är också automatisk och även filmkänsligheten ställer kameran in själv. En liten motor matar fram en filmruta efter varje tagen bild och när filmen är slut spolas den tillbaka in i kassetten av kameran.

Trots sina avancerade finesser är Pentax Zoom–70 enkel att använda. Bland finesserna märks motljuskompensation och självutlösare.

Pentax Zoom–70 kommer säkert att få efterföljare men har försprånget av att vara först bland lättskötta kompaktkameror med motordriven zoom.

Under vintern och våren har vi berättat om olika landslagssimmares väg mot EM. Anders Holmertz inledde (Simsport 1/87) följd av Anders Peterson (nr. 2/87) och Göran Titus (nr. 3/87). Johanna Larsson blev första damen (nr. 4/87). Per Johansson och Tommy Werner är förhandsnominerade men Per Johansson har tvingats tacka nej till EM på grund av studier. Nu har turen kommit till Tommy Werner. Följ hans väg mot EM.



Med Tommy Werner mot EM

Från Bränteknuva i Blekinge till Berkeleyuniversitetet och San Francisco är steget enormt men för Tommy Werner var det ungefär som att bara byta träningsbassäng. Det är inte mycket som imponerar på honom. Han går sin egen väg och i de kaliforniska bergen hittar han ny inspiration inför sommarens stora kraftprov, EM, där han är ett av Sveriges medaljhopp.



väl inte mer än rätt att bjuda lite på sig själv när det behövs.

OS i Los Angeles var Tommys första landslagsuppdrag och han hann aldrig tänka på vad OS var. Att åka till USA, simma i laget på 4x200 m frisim var som vanligt. Han blev aldrig imponerad.

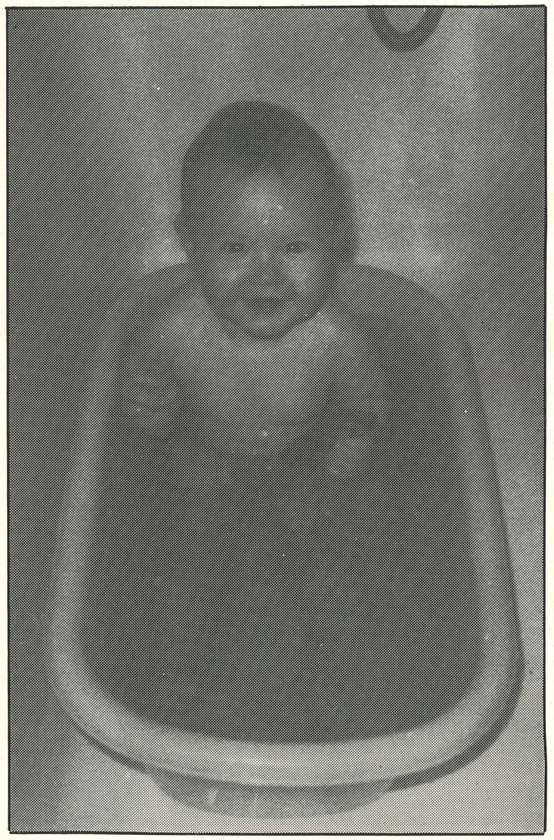
– Nej. OS kom kanske lite för tidigt för mig. Hade det i stället hänt nu så hade jag säkert uppskattat det mer men det går ju snart ett tåg till. Ändå hann jag uppfatta att OS var mycket ”värre” än jag hade trott.

Så följde EM i Bulgarien 1985 med finaler och medaljer. Först individuellt brons på 200 m fritt och sedan lagkappsmedaljer på 4x100 m frisim och 4x200 m frisim. VM i Madrid blev aldrig någon fullträff för någon i den svenska truppen, till viss del på grund av magsjuka och i rena ilskan simmade Tommy fort.

– Jag blev tionde bäst i världen eftersom jag blev tvåa i B–finalen och nu så här efteråt med distans gick det trots allt förhållandevis bra i Madrid. Men visst var jag förbannad och besviken för jag hade satsat så hårt för att verkligen simma fort. Just det att jag inte nådde final tog mig nog hårdast. Sedan räckte inte krafterna till på 200 m. Men detta är historia nu.

Tommy Werner är en av de få simmare som man känner igen i vattnet. De korta armtagen i högt tempo med vattnet skummande av ilska över att bli undanknuffat, avslöjar en av världens snabbaste frisimmare. Där behövs ingen startlista för att se att det är Tommy Werner.

– Stämmer men det är jag på väg att ändra nu i USA. Med de korta armtagen i det tempot får jag för mycket luft under mig. Nu försöker jag sträcka ut mer och det börjar ge resultat. Det första året i USA har varit bra för mig även om det samtidigt varit



– Ja eftersom jag är förhandsnominerad hoppas jag att få simma på EM och att det inte blir som vid Europacupen i december. Då fick jag besked efter VM att jag skulle komma hem men när det var dags visste ingen vad som gällde mer än att jag bara skulle simma lag. Det var väl OK på sitt sätt men det kändes lite snopet. Nu är det ju lugnare och mer bestämt.

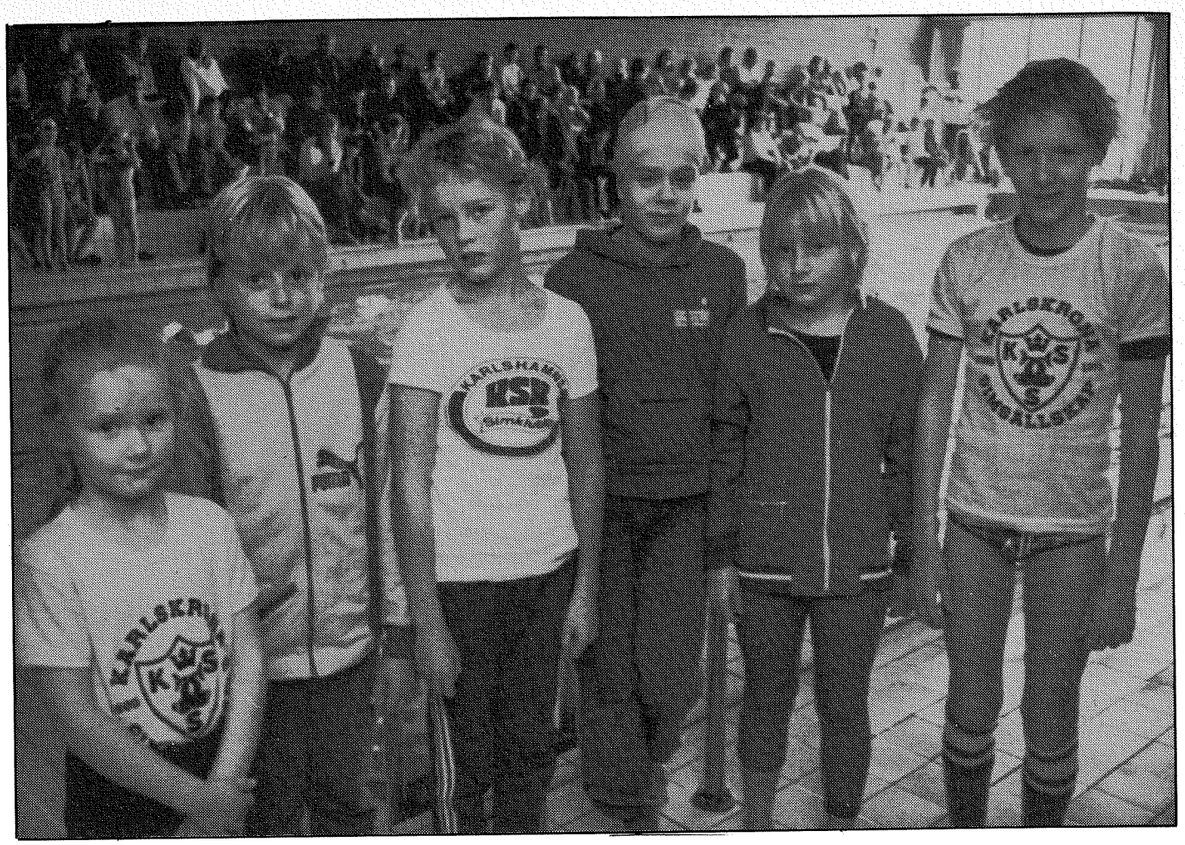
Han har själv inte räkningen så noga när det gäller hur länge han simmat. 1976 var han i alla fall i gång i simskolan i en liten sjö. Karlskrona SS visade upp sig och delade ut flygblad om verksamheten. Tommys mamma Gun–Lis bestämde att han skulle börja och så blev det. Tioåringen fortsatte för att det var roligt.

Riktigt ”allvar” blev det inte förrän 1979 då han var med på Sum–Sim och simmade 100 meter frisim på 1.03.9. Han anser själv att genombrottet kom med femteplatsen vid JSM 1983 då han simmade 200 m frisim på 1.52.57. Under tiden 1979 till 1983 stod han mer eller mindre stilla men hade aldrig några funderingar på att sluta. Det blev en vana att gå till träningen för där fanns kompisarna.

När det drog ihop sig till SM och OS–kval i Västerås 1984 hade han inte en aning om vilken uppståndelse han skulle förorsaka. Plötsligt fick den församlade svenska pressen lära sig att stava till Brännteknuva.

– Jag kom ju till final i allt jag ställde upp i, 100 m, 200 m och 400 m frisim. Tiderna var ganska bra, det visste jag, men OS i Los Angeles fanns inte ens med i medvetandet. Men visst var det roligt med all uppmärksamheten. Det är inte så jobbigt med press och journalister. Vi simmare uppmärksammas ju bara några gånger varje år och är borta nästan sex månader mellan varje framträdande. Då är det





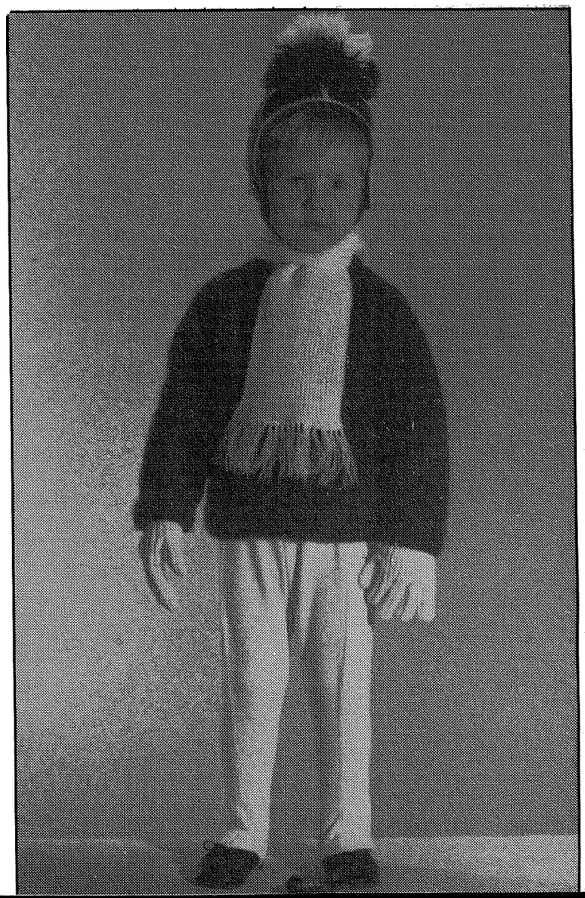
Tommy Werner längst till höger 1975 vid Kallinge Minicup. Syster Jeanette längst til vänster.

mycket jobbigt. I samband med SM i april missade jag två veckor och de måste jag läsa in.

De första åren pluggar han ändå "lätt". Ekonomi och matte och allmänbildande ämnen står nu på schemat. Hans dag är inrutad. Tre dagar i veckan tränar han ganska lätt på morgonen med styrketräning, slangar och enklare maskiner i en "speed circus", för att sedan bada av 300–400 meter. Sedan följer skolan mellan 9 och 12. Träningen fortsätter sedan mellan 13 och 15 och sedan går han till huset där "brudarna" bor för att arbeta sig till middag. Då dukar han och ställer fram mat. Sedan omvänd avdukning och disk. Då får han äta gratis. För Tommy är inte detta något inlägg i könsdebatten utan han jobbar för flickorna för att få riktig mat. Utan kostnad. Därför tar han tråkningarna från en del av träningskompisarna om att flickorna gör honom till "slav" med en klackspark. Jobbet är klart strax före sju och sedan åker han hem med nya MC:n, en Honda 500. Han har ingen bil i USA. På Berkeley-universitetet finns också världens snabbaste simmare Matt Biondi.

– Jo men vi tränar aldrig tillsammans. Det går inte för Matt Biondi tränar aldrig. Han tränade fyra gånger under hela hösten med simlaget. I stället tränar han basket fyra gånger i veckan. Så när vårterminen börjar kommer han ner på alla träningar och simmar "skiten" ur alla på våra Dual Meets på 50 m och 100 m. Så simmar han dåligt på 200 och sedan vid NCAA kommer han och sätter tre nya världsrekord. Vi hejar på varandra och byter några ord men några djupare kompisar är vi inte.

När Tommy Werner gav sig iväg efter Malmö–SM i januari 1985 följdes han av uttalanden som: "Jaha, nu skall en till iväg och bli förstörd". Visst är det lätt att bli det men för Tommy har året i USA betytt mer än bara simträning. Han har fått lära sig att klara sig själv som människa och utvecklas som individ. Hans kunskap om mental träning har byggts ut för just kunskap om psykologi är en stor del i amerikansk träning.



– Ja vi har också en enorm lagkänsla och känsla för varandra i USA även om många säger motsatsen. Givetvis arbetar vi som individer men skolan och skolans lag är viktigast. Det är ju därför vi får vara där och träna. Min tränare i USA, Nort Thornton, "Gubben", har försökt ändra en del men så länge jag simmar fort på mitt sätt får jag hållas. Så finns hela tiden ansvaret mot skolan som låter mig studera och få en utbildning. Det blir heller inga kollisioner med Sverige för nu går våra mästerskap efter de amerikanska skolmästerskapen och som sagt. Skolan är viktigast i USA. Men för mig är ändå svenska simlandslaget något av det bästa som finns. Det är kul att vara med och lite status ger det ju. Så har jag också något att göra på sommaren och slipper att jobba. Skämt åsido så finns landslaget med hela tiden för det är EM, VM och OS som är det verkliga målet.

Han anser själv att en av de största fördelarna med att komma till USA är att man då kommer ner på jorden igen efter högtflygande planer i hemmabassängerna. I USA blir han frånsimmad på passen om han inte passar sig. I USA välkomnar han också den annorlunda mentala inställningen. Där finns inte gnället och en helt annan ödmjukhet till uppgiften.

– Ja för man kan simma fort även om man bor i en skolsal. Man behöver inte ligga på stans flottaste hotell för att simma fort utan ett stengolv i en kyrksal duger också. Det har jag fått lära mig i USA. I USA är vi inte heller bortskämda med utrustning utan får låna overaller som skall lämnas tillbaka. Ett par badbyxor och en badmössa får vi. Kraven är hårdare där borta även om vårt universitet kanske är lite annorlunda. På träningen finns riktiga "blåbär" med. Ingen säger till dem att lägga av och de stannar fastän "Gubben" kör stenhårt med just dem för att de skall förstå. Vi har en del killar som kommer ner varje morgon klockan sex och simmar så sakta att de är färdiga en halvtimma efter oss andra.

Tommy Werner tror inte att det finns någon gräns för hur fort människan kan simma.

– Nej. Det har alltid spekulerats i hur högt, fort och långt en människa kan hoppa och springa och varje år flyttas gränsen. Det är samma sak med simningen. Förut var under minuten ett mål på 100 m fritt och sedan sattes målet vid 50 sekunder och så vidare. Jag tänker inte själv på detta som något mål utan simmar så fort jag kan. Jag har inga tider uppsatta i huvudet och inte heller några placeringar. Jag struntar inte i hur det går men jag går inte heller och tänker på en viss tid.

Han står känslomässigt någonstans mellan bohemens låt–gå och pedantens så–skall–det–vara. Går något snett tar han det med en klackspark men försöker samtidigt se till att det inte upprepas. Så länge simningen är så rolig som den är nu tänker han hålla på och Michael Söderlund är det goda exemplet. Han debuterade i landslaget 1977 och håller på än så sämre förebilder finns. Han har också varit Tommys stora hjälp den första tiden i USA. Tommy Werner har ingen som helst respekt för andra storheter utan struntar helt i om de heter Gross, Biondi eller Caron.



Prisskåpet i Bränteknuva är redan välfyllt och ändå har han bara börjat.

– Skulle jag tänka på hur fort de har simmat skulle jag bli alldeles knäckt. Det går inte att tänka på utan jag gör mitt så får de göra sitt. Sedan får vi se vem som gjort sitt bäst. I vattnet lutar jag mig mot mitt starka psyke men i allmänna livet vet jag inte om jag är lika stark. Men just när jag lägger upp mitt lopp och skall tävla mot de bästa har

Efter SM–segern i Jönköping 1985 gratuleras han av Per Johansson och Michael Söderlund.





FUJI
– en klass för sig!
Generalagent: Teleton AB, 351 04 Växjö, Tel 0470-455 50

SRB/SMÅLANDS REKLAMBYRÅ AB. 1986.

jag väldigt klart för mig hur jag skall simma för att vinna. Ofta går det bra. Ingen tränare kan heller påverka mig speciellt mycket utan jag vet själv vad som behövs och vad jag skall göra. I USA simmar de andra 8.000 meter på lång bana klockan sex på morgonen men då är jag inte med. Jag kommer kanske en timma efter de andra efter ett besök i styrketräningslokalen och då skrattar alla åt mig. De försökte i början att ändra mitt sätt men gav upp. De visste att jag gjort 1.45 på kort och 1.50 på lång bana på 200 m fritt och när jag sedan simmar fort på NCAA är det ingen som säger något. Då tycker de bara det är kul. Jag har alltid gått min väg och sådana simmare har uppskattats på Berkeley för det har alltid funnits sådana där.

Egentligen finns ingen fritid för Tommy i USA utan träning och skola tar allt. Men ibland blir det för mycket även för honom och då vaknar tänkaren och naturälskaren Tommy Werner. Sadlar Hondan och drar iväg upp i de kaliforniska bergen där naturen skiljer sig från Bränteknuva och Blekinge. Med Golden Gatebron för sina fötter och Stilla Havet vid horisonten mår han bra.

– Ja jag måste ta mig tid till att koppla av. Att då få ge sig iväg upp i bergen på smala, slingriga vägar med en underbar natur med utsikt över Oakland och San Francisco ger en härlig avkoppling. Det är också så härligt att köra och jag hoppas någon gång få ett jobb inom bilindustrin. Men att sitta däruppe i bergen, med den vidunderliga utsikten, ger betalt för så mycket. Ibland tänker jag på att här sitter du Tommy Werner från Bränteknuva i lilla Sverige och tittar ner på världen. Det är så att jag inte tror det är sant. Från mitt fönster där jag bor har jag utsikt över allt det jag bsra läst om tidigare, Golden Gate, Alcatraz, Oakland och San Francisco. Då tänker jag att "Herregud tänk att få vara här". Egentligen har jag det ganska bra.

Han har utan tvekan gjort sig förtjänt av det. Tommy Werner har lagt ner all sin tid på simning, träning och tävling i tio år. Hade han jobbat på exempelvis någon restaurang med att diska under den tid han tränat hade han kunnat köpa allt det han nu får uppleva så träningen har varit hans arbete. Han har inte fått något gratis och han vill hela tiden bli bättre.

– Jag tror inte man kan träna så mycket mer än vad vi gör nu utan i stället måste vi förbättra själva träningen. För mig gäller det särskilt tekniken där jag nu börjar få ordning på ben och armar.

Tommy Werner är en lugn och sansad person. Han blir aldrig arg eller förbannad för han tycker inte detta leder någonstans. Han står stabilt med 43:orna ordentligt i den kaliforniska myllan och ger sig gärna iväg på egna utflykter. Han trivs med att vara ensam och är ibland bekymrad över sitt dåliga minne. Oavsett vad han själv tycker är han en härlig bohem som anser att golf är något av det löjligaste som finns. Att kalla det idrott är en förolämpning mot idrotten. Han blir besviken när han inte lyckas men det syns sällan. Kraven han ställer på sig själv är mycket stora men han låter aldrig någon få veta.

Tommy Werner är en av Sveriges stora idrottsmän i ordets bästa betydelse. De senaste åren har han bjudit simintresserade på fantastiska uppvisningar. Ändå är detta bara början. Fler upplevelser väntar. Nu närmast EM i Strasbourg i Frankrike. Hans väg dit går delvis med hjälp av en Honda i de kaliforniska bergen men också mest med hjälp av hans obändiga vilja på att nå de mål bara han själv satt upp.

Några röster om Tommy Werner:

Ronny Juhlin, Karlskrona SS: Tommy är ovanligt målmedveten i sin simning. Han är psykiskt stark, vet vad han vill och tränar efter sina förutsättningar. Trots framgångarna står han stabilt på jorden och är genom sin ödmjukhet mycket lätt att arbeta med. Därför kommer han också att nå storresultat så småningom.

Lars–Eric Paulsson, manager, landslaget: Att som Tommy tillhöra världseliten i en idrott som simning med den simkultur vi har i det här landet förpliktigar. Tommy Werner klarar det mycket bra. Att vara högst rankad i Sverige innebär så mycket. Fortsätter han att utvecklas så kommer han att rusa in bland de riktigt stora. Det har han förutsättningar för.

Nästa gång du har träningsvärk eller annan tillfällig muskelvärk.



TIGER BALSAM

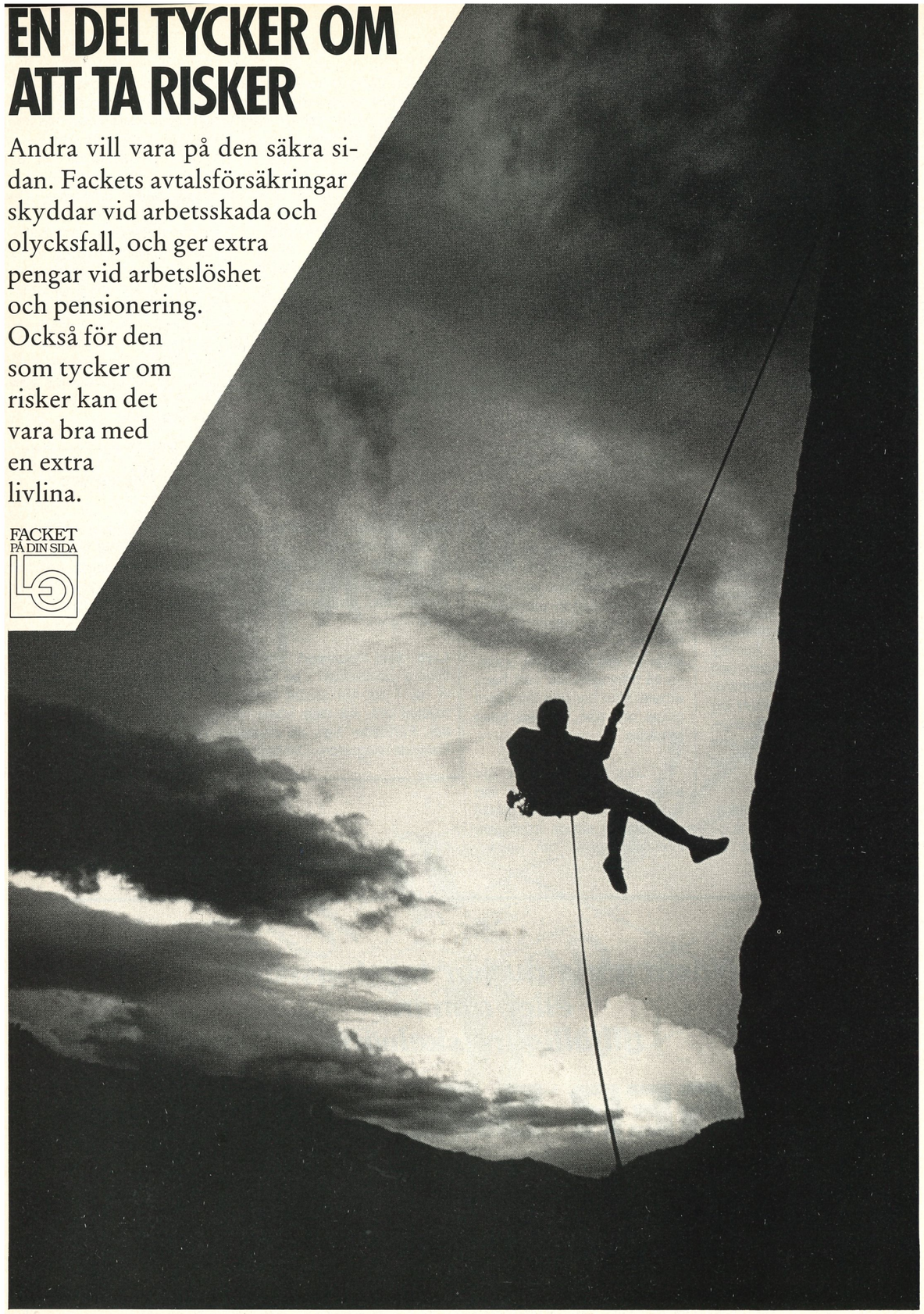
Finns på apotek i sport-och dagligvaruhandeln.

IPEX MEDICAL AB Torggatan 15. 171 54 Solna. Tel 08-29 81 11

EN DEL TYCKER OM ATT TA RISKER

Andra vill vara på den säkra sidan. Fackets avtalsförsäkringar skyddar vid arbetsskada och olycksfall, och ger extra pengar vid arbetslöshet och pensionering. Också för den som tycker om risker kan det vara bra med en extra livlina.

FACKET PÅ DIN SIDA



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

tt EM läger

De simmade tillsammans mer än en million meter (1.000.000) under de åtta träningspassen. När de inte låg i och i blöt i Västerås Lögarängsbad 29 april till 3 maj, ägnades tiden åt information och utbildning. Mellan varven hann de också med att äta och vila.

Tre Kronor fick klara sig mot Sovjet, stundtals, utan simmarnas hjälp för Susanne Brokops föreläsning om "bröstsimsknän" och "fjärilsaxlar" var viktigt och intressant. Magnus Kjellberg hade berättat om kost och kosthållning.

Redan vid samlingen delades truppen upp i ett damlag, ett herrlag och tränarlag som fick i uppgift att ta reda på vilka som tagit medaljer vid OS, VM och EM sedan 1977, vilka grenar och helst tiden. Herrarna hade bäst kontakt med yttervärlden och vann överlägset då alla 44 medaljerna kom rätt. Mest förvånade var simmarna själva som inte hade en aaaaning om att simningen varit så bra. Förut.

I samband med simpassen passade Torsten Buhre på med att laktattesta och förbundsläkare Bengt Eriksson fanns också på plats med sin syster. Allan Nordmark från Simförbundets styrelse tillika simkommitténs ordförande förklarade en del ekonomiska spörsmål och Sven von Holst berättade om Sveriges Olympiska Kommitté, SOK. Han kastade ut ett flertal morötter när han visade en film om Söul, nästa års OS-arrangör.

Jag själv informerade om journalisters och fotografers sätt att arbeta och simmarna fick också veta hur vi tillsammans med pressen skall fungera i framtiden vid de stora mästerskapen.

Landslagets manager, Lars–Eric Paulsson var allerstädes närvarande och också mycket imponerad av simmarnas beslutsamhet i och bredvid bassängen.

–Ja de imponerar allihop. Fastän träningen verklige varit tuff har det varit skönt att se hur alla jobbat. Här fanns en del debutanter men ingen gav upp eller gnällde utan alla jobbade mot det gemensamma målet. Efter vårt EM–läger är jag ännu mer övertygad om att svensk simning går en härlig tid till mötes.

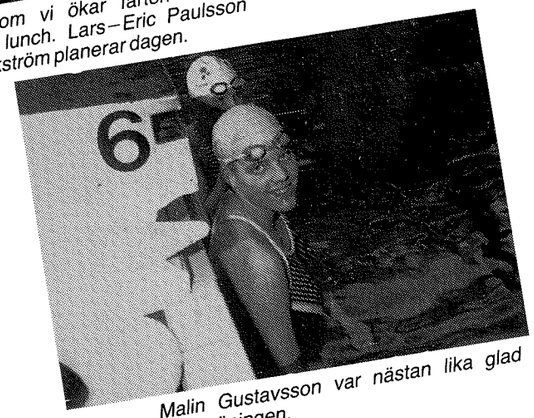
På lägret simmade: Annlo Edenholm, Agneta Eriksson, Karin Furuhed, Malin Gustavsson, Helena Kälvehed, Johanna Larsson, Lisa Lönn, Anette Philipsson, Anna Rosengren, Hans Fredin, Anders Holmertz, Henrik Jangwall, Thomas Lejdström, Anders Peterson, Anders Rasmusson, Göran Titus och Christer Wallin. De tränades av Hasse Johansson, Björn Pettersson och Pelle Wikström.



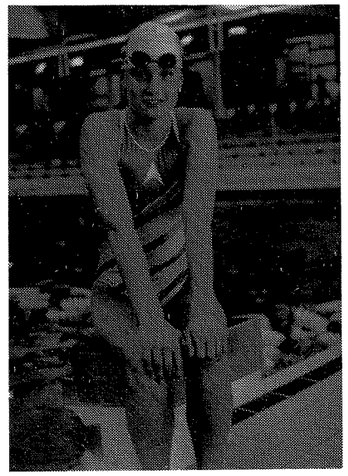
Trivsam trio testade träningsoveraller. Tränades också träget när det gällde att komma först i mål. Johanna Larsson, Anders Holmertz och Göran Titus i nya landslagsdressen.



– Jo men om vi ökar farten lite så hinner vi till lunch. Lars–Eric Paulsson och Pelle Wikström planerar dagen.



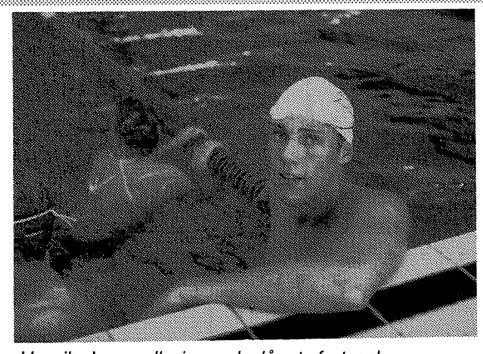
Malin Gustavsson var nästan lika glad efter träningen.



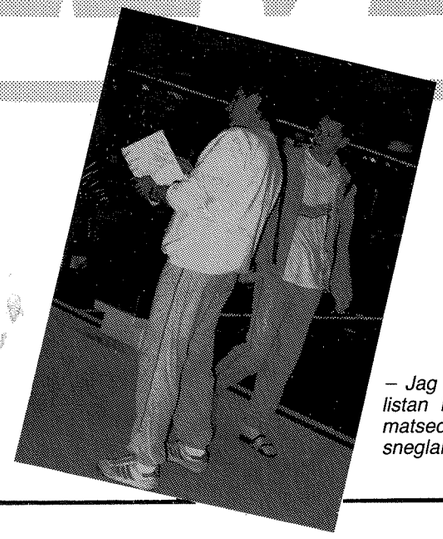
Lisa Lönn debuterade i EM–lägersammanhang men så fick hon också det tvivelaktiga nöjet att företräda damlaget när frågesportsresultatet lästes upp. Även där skötte hon sig perfekt.



– Aj. Stick inte så djupt det flyter blod längst ut också. Anders Holmertz pekar finger åt laktattestare Torsten Buhre.



Henrik Jangwall simmade långt, fort och envist. Precis som en norrländning.



– Jag undrar om det är senaste rankinglistan han har där eller är det kanske matsedeln för lunchen? Göran Titus sneglar mot manager Paulssons papper.

Lars–Åke Lindqvist

Blöta bilder.

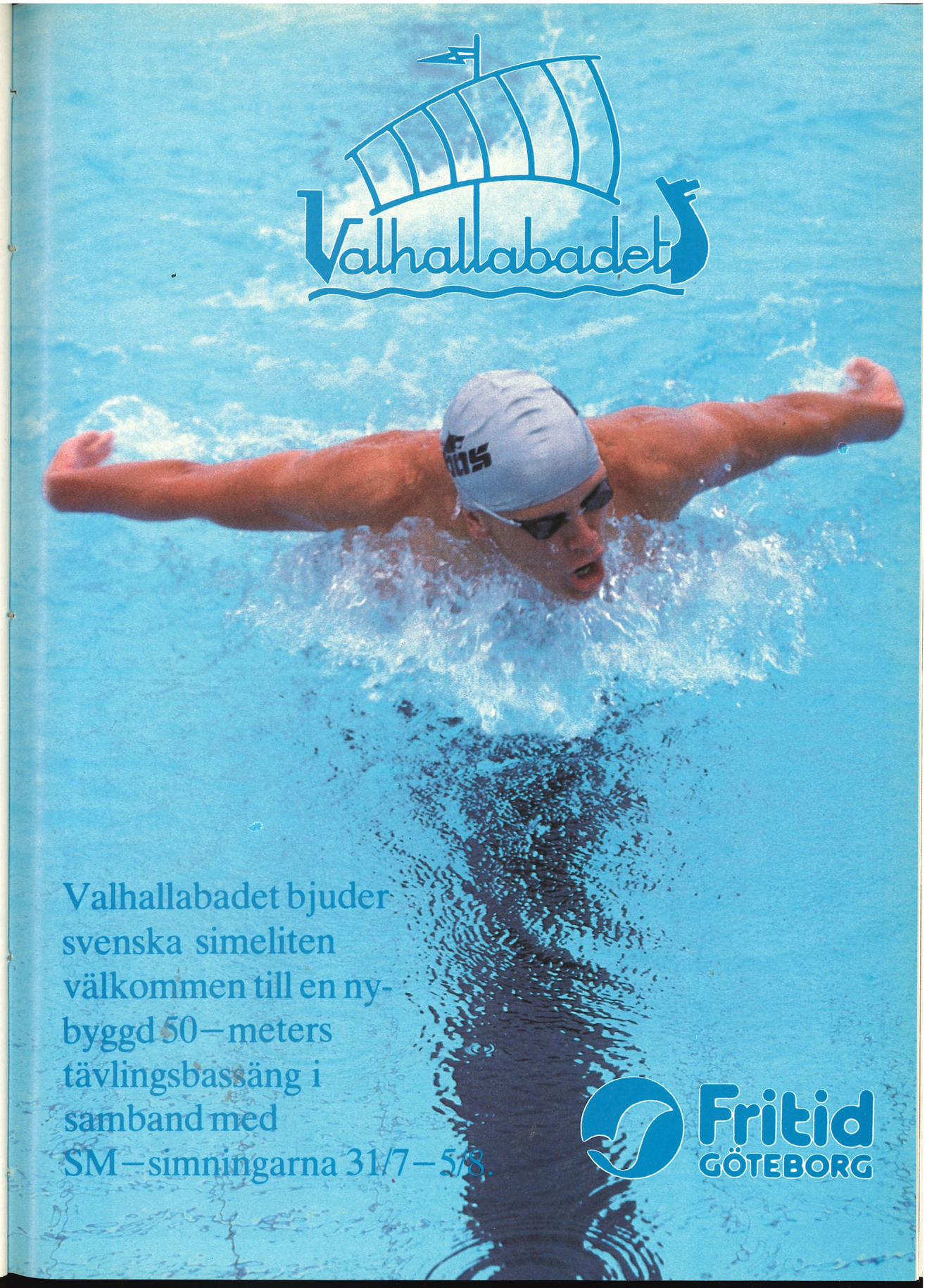


Ta med vattentäta Canon AS-6 i små och stora bassänger. AS-6 är lätt och lättskött och klarar påfrestningar, som får vanliga kameror att lägga av. Dina bilder blir klara och skarpa både under och över vattnet. Se AS-6 hos din fotohandlare.



Canon AS-6

CANON SVENSKA AB, FOTO/VIDEO-AVDELNINGEN, 127 88 SKÄRHOLMEN



Bad är hälsa – hälsa ofta!!!

ÅKERBOBADET

LÖTTORP tel 204 41

Tempererad inne- och utebassäng, bastu, solarium.

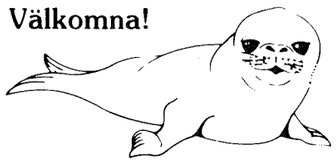
Sommarsäsong: 15/6–22/8
Måndag–Lördag kl 10–18
Söndagar stängt
Midsommarafton och -dag stängt
Kassan stänger kl 17.30

Vintersäsong:
Helgfria torsd och fred kl 17–20
Lördagar kl 15–18

Torsdagar – Varmbad

Simskola:
2-veckors kurser med start den 22 juni.
Anmälan göres till Åkerbobadet, tel 204 41.

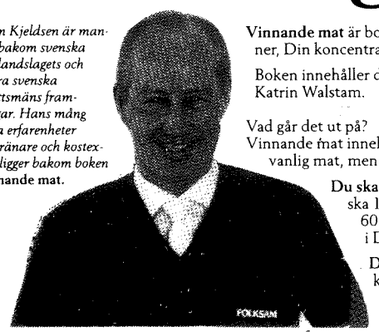
Välkomna!



Fritidsnämnden



Boken som hjälper Dig att vinna!



Björn Kjeldsen är mannen bakom svenska skidlandslagets och andra svenska idrottsmäns framgångar. Hans mång åriga erfarenheter om tränare och kostexpert ligger bakom boken **Vinnande mat.**

Vinnande mat är boken för Dig som vill förbättra Dina prestationer, Din koncentrationsförmåga och vill må bättre.

Boken innehåller detaljerade kostförslag och en receptdel av Ann-Katrin Walstam.

Vad går det ut på?
Vinnande mat innehåller inget hokus pokus. Den bygger helt på vanlig mat, men

Du ska äta balanserat – av den energi Du behöver ska 10 % komma från protein, 30 % från fett och 60 % från kolhydrater. Du ska också se till att få i Dig alla nödvändiga vitaminer och mineraler.

Du ska äta 4 mål om dagen – då fyller Du på kroppens förråd kontinuerligt.

Du ska äta mycket fibrer och **dricka tillräckligt med vätska.**



Är Du intresserad? Beställ boken på nedanstående talong!

Jag beställer ex av boken VINNANDE MAT
Pris 100 kr/ex.*

NAMN: _____

ADRESS: _____

POSTNR: _____ POSTADRESS: _____

*20 % rabatt om Du köper boken på ett Folksamkontor. Samma rabatt gäller om du köper minst 5 ex.

Folksam/
Friska Tag

Frankeras ej Folksam betalar portot

SVARSPOST
Kundnummer 19820224
104 60 Stockholm

JSM – Poängställning

Äldre juniorer

1. KSLS	590
2. Södertälje SS	430
3. Upsala S	390
4. Jönköpings SS	362
5. Umeå SS	351
6. SPIF	328
7. Helsingborgs S	326
8. SK Poseidon	290
9. Falu SS	224
10. Borlänge SS	216
11. Järfälla SS	201
12. Turebergs IF	196
13. ÖSA	160
14. SK Ran	158
15. Oxelösunds SS	136
16. Södertörns SS	130
17. Skäret SS	126
18. Luleå SS	117
19. Hagfors SS	106
20. S 02	102
21. Malmö KK	94
22. Uddevalla SF	80
23. LASS	66
23. Eslövs Ss	66
25. SK Laxen	59
26. Karlskrona SS	58
27. Norrköpings KK	54
28. Iggesunds SS	50
28. SK Elfsborg	50
28. Västerås SS	50
31. Österby SS	48
32. SS Mora	44
32. Malungs SS	44
34. Täby Sim	38
35. Ale SK	36
36. SK Team Wexiö	34
36. SK Triton	34
38. Kumla SS	28
39. Landskrona SS	26
40. Skellefteå–Rönnskär	16
40. Sollefteå ASS	16
40. Hässleholms KK	16
43. Malmö S	14
43. GKKN	14
45. Mölndals ASS	12
45. Mariestads SS	2
45. Jokkmokks SS	12
48. SK Neptun	10
49. Kungälvs SS	8
49. Varbergs Sim	8
51. Brunflo–Sim	6
51. Kalmar SS	6
51. SS Kanalen	6
54. Ölands SK	4
54. Trelleborgs SS	4
54. Solna SS	4
54. Katrineholms SS	4
58. Spårvägens GoIF	2
58. SK Hajen	2
58. SK Ägir	2

Yngre juniorer

1. Turebergs IF	147
2. SK Neptun	134
3. SS Mora	125
4. KSLS	99
5. Uddevalla SF	85
6. Järfälla SS	84
7. SS Artemis	79
8. Upsala S	74
9. Södertörns SS	72
10. Västerås SS	68
11. SPIF	67
12. Täby Sim	63
13. LASS	62
14. SK Korrugal	58.5
15. KK Karpen	53
16. SK Elfsborg	49
16. Helsingborgs S	49
18. SK Poseidon	43
19. Malmö S	42
20. Piteå Sim	41
21. SK Laxen	40.5
22. Motala SS	34
23. Norrköpings KK	31
23. Jönköpings SS	31
25. Katrineholms SS	29
26. Alingsås SLS	25
27. SK Ran	24
27. Kungälvs SS	24
29. Umeå SS	22
30. Åtvidabergs SS	21
30. Varbergs–Sim	21
32. Sandvikens S o H	20
33. Skäret SS	18
33. SK Lödde	18
33. Kumla SS	18
36. GKKN	17
37. Sundsvalls SS	16.5
38. SK Ägir	16
39. Södertälje SS	15
39. Hallsbergs SK	15
39. Västerviks SS	15
42. SS Kanalen	14
43. Emmaboda SS	13
44. Stockholms KK	9
44. Falu SS	9
44. Märsta SS	9
47. Eslövs SS	7
48. Landskrona SS	6.5
49. Mölndals ASS	6
49. Osby SS	6
49. Spårvägens GoIF	6
52. SK Näcken	5
52. Trelleborgs SS	5
52. ÖSA	5
55. S 02	4
56. SK Hajen	3
57. SK Triton	2
57. SK Team Wexiö	2
59. Iggesunds SS	1
59. Ängelholms SS	1
59. Oxelösunds SS	1

SVENSKA REKORD 25 M

DAMER

Frisim				
50 m	Agneta Eriksson	Västerås SS	26.00	860124 Malmö
100 m	Agneta Eriksson	Västerås SS	55.25	821219 Göteborg
200 m	Agneta Eriksson	Västerås SS	1.59.15	821218 Göteborg
400 m	Suzanne Nilsson	S 02	4.11.92	850124 Malmö
800 m	Ann Linder	GKKN	8.37.28	840212 Bonn
1500 m	Ann Linder	GKKN	16.24.22	831202 Malmö
4x100 m	KSLS		3.48.32	870401 Linköping
4x200 m	KSLS		8.14.45	870401 Linköping
4x100 m	Nationsrekord		3.46.13	861213 Malmö
4x200 m	Nationsrekord		8.11.00	850213 Helsingborg
Ryggsim				
100 m	Johanna Larsson	Mariestads SS	1.03.12	870411 Linköping
200 m	Johanna Larsson	Mariestads SS	2.13.52	870208 Bonn
Bröstsim				
100 m	Annelie Holmström	SPIF	1.09.03	860126 Malmö
200 m	Annelie Holmström	SPIF	2.29.87	860125 Malmö
Fjärilsim				
100 m	Agneta Eriksson	Västerås SS	1.00.95	861213 Malmö
200 m	Annelie Wennberg	Spårvägen	2.12.83	810403 Linköping
Medley				
200 m	Anette Philipsson	LASS	2.16.29	821127 Västerås
400 m	Anette Philipsson	LASS	4.47.05	870412 Linköping
4x100 m	SPIF	SPIF	4.15.56	840330 Norrköping
4x100 m	Nationsrekord	Nationsrekord	4.12.13	821219 Göteborg

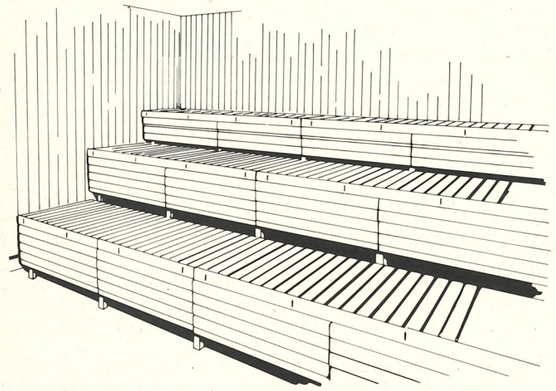
HERRAR

Frisim				
50 m	Göran Titus/	ÖSA	22.70	860124 Malmö
	Per Johansson	Borlänge SS	22.70	860426 Mora
100 m	Pelle Holmertz	SPIF	48.75	820404 Göteborg
200 m	Tommy Werner	Karlskrona SS	1.45.43	860125 Malmö
400 m	Anders Holmertz	Motala SS	3.47.68	860124 Malmö
800 m	Stefan Persson	Malmö KK	7.58.08	870412 Linköping
1500 m	Stefan Persson	Malmö KK	14.59.47	870412 Linköping
4x100 m	Borlänge SS		3.19.65	830409 Järfälla
4x200 m	Motala SS		7.21.10	860125 Malmö
4x100 m	Nationsrekord		3.16.46	861214 Malmö
4x200 m	Nationsrekord		7.19.30	810409 Södertälje
Ryggsim				
100 m	Bengt Baron	SK Korrugal	54.50	810404 Linköping
200 m	Bengt Baron	SK Korrugal	1.59.79	810403 Linköping
Bröstsim				
100 m	Glen Christiansen	GKKN	1.01.60	810917 Göteborg
200 m	Peter Berggren	Skäret SS	2.15.70	810405 Linköping
Fjärilsim				
100 m	Pär Arvidsson	SK Korrugal	53.17	810408 Södertälje
200 m	Pär Arvidsson	SK Korrugal	1.56.93	810405 Linköping
Medley				
200 m	Mikael Örn	KSLS	2.01.68	830409 Järfälla
400 m	Stefan Persson	Malmö KK	4.19.26	860125 Malmö
4x100 m	Helsingborgs S		3.46.60	870412 Linköping
4x100 m	Nationsrekord		3.43.29	810408 Södertälje

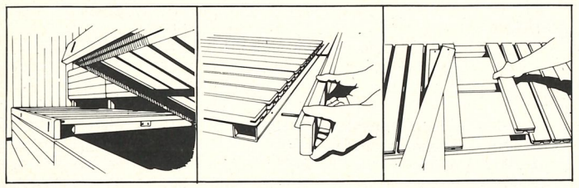
MIWEX

– SIMSPECIALISTEN –
Generalagent för ROLLO simprodukter

FULLSORTIMENT
FÖR ALL SIMSPORT
DIN TOTALLEVERANTÖR
FÖR BAD OCH SIMVERKSAMHET



Några av våra
REJÄLA
PRAKTISKA
PRISVÄRDA
Simgrejor!



DEN FINNS I 100–TALS BASTUR!
MIWEX Bastulave– med eller utan vipparm
– med underhållsfri ram
– med underhållsfritt stativ
EGEN TILLVERKNING – GER LÄGSTA PRIS!

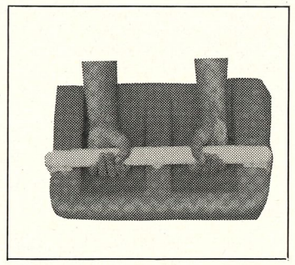
VI HAR ÖPPET HELA SOMMAREN!

Vi levererar normalt förbrukningsmateriel *inom en vecka.*

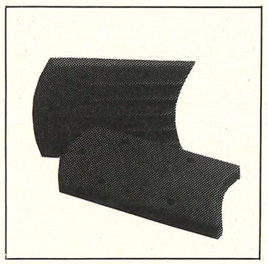
Exempel på SOMMARSIMSKOLEGREJOR:



ROLLO SIMDYNA



ROLLO SIMPLATTA
MED HANDTAG



MIWEX SIMPLATTA
MED TUMGREPP



SIMSKIVA DELFIN
VARIOMATIC

Sluta jaga runt efter simlekgrejor –
ROLLO LEKPAKET – är 20 % billigare

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

IBM Grand Prix
efter två deltävlingar

Damer

Sprint
1. K Furuhed, Borlänge SS, 85
2. A Eriksson, Västerås SS, 69
3. E Svensson, ÖSA, 64
4. I Asp, SK Triton, 44
5. M Norberg, KSLS, 40
6. E Nyberg, Mariestads SS, 35
7. M Gustavsson, KSLS, 33
8. A Hägglund, Upsala S, 28

Distans
1. A Möller, Varbergs Sim, 93
2. A Rosengren, SK Elfsborg, 65
3. J Nordefell, Malmö KK, 62
4. L Rönnbäck, Luleå SS, 58
5. M Nilsson, Malmö KK, 48
6. C Ehrlén, SK Team Wexiö, 38
7. P Nilsson, KSLS, 31
8. S Nygren, Södertälje SS, 26

Ryggsim
1. J Larsson, Mariestads SS, 100
2. C Olsson, SK Ran, 80
3. A–K Eriksson, Kalix, 68
4. S Kraft, Mariestads SS, 48
5. M Hellberg, Åkersberga SS, 43
6. M Truedsson, KSLS, 35
7. H Borga, ÖSA, 32
8. L Höglund, Södertälje SS, 30

Bröstsim
1. A Rosengren, SS Mora, 79
2. H Kälvehed, SK Korrugal, 70
3. C Mattsson, Turebergs IF, 53
3. Å Hedlund, LASS, 53
5. S Hjort, KSLS, 51
6. L Lönn, SS Mora, 42
7. L Rönnbäck, Luleå SS, 39
8. Y Travers, Södertälje SS, 38
8. M Andersson, Eslövs SS, 38

Fjärilsim
1. A Edenholm, Södertörns SS, 74
2. A Eriksson, Västerås SS, 50
2. C Johansson, Oxelösunds SS, 50
4. A Morin, SK Laxen, 47
5. J Feltman, Malmö KK, 46
6. A Wennberg, Spårbägens GoIF, 42
7. A Hägglund, Upsala S, 32
7. U Wikström, Järfälla SS, 32
7. E Jonasson, Ölands SK, 32

Medley
1. A Philipsson, LASS, 93
2. A Rosengren, SK Elfsborg, 73
3. M Gustavsson, KSLS, 68
4. S Kraft, Mariestads SS, 66
5. H Kälvehed, SK Korrugal, 45
6. K Remaeus, Turebergs IF, 40
7. M Forsaeus, Säffle SS, 38
7. A Hansen, KSLS, 38

Herrar

Sprint
1. G Titus, ÖSA, 91
2. P Johansson, Borlänge SS, 65
3. J Holmqvist, Jönköpings SS, 62
4. J Karlsson, Borlänge SS, 54
5. M Eriksson, Säffle SS, 42
6. N Liedberg, Karlstads SS/Helsingborgs S, 38
6. A Holmertz, Motala SS, 38
8. T Werner, Karlskrona SS, 37

Distans
1. S Persson, Malmö KK, 79
2. A Holmertz, Motala SS, 70
3. T Lennartsson, Helsingborgs S, 52
4. J Bidrman, Malmö KK, 45
5. T Eriksson, SK Elfsborg, 38
6. H Jangvall, Sundsvalls SS, 36
7. M Nygren, Västerås SS, 32
8. U. Alsterlind, Karlstads SS, 29

Ryggsim
1. H fredin, Södertörns SS, 100
2. G Sköld, Södertörns SS, 68
3. C Jonsson, Hagfors SS, 64
4. A Johansson, Södertörns SS, 60
5. P–Å Brink, Jönköpings SS, 48
6. K Birol, SPIF, 41
7. M Söderlund, Karlskrona SS, 40
8. K Wikström, Älvsby SS, 34

Bröstsim
1. J Stenson, Hagfors SS, 77
2. P Andersson, SK Hajen, 66
3. J Ridderhall, Växjö SS, 58
3. P–O Lundbladh, Helsingborgs S, 58
5. A Stenson, Hagfors SS, 54
6. P Berggren, Skäret SS, 50
7. H Tagesson, ÖSA, 42
8. A Peterson, Mariestads SS, 39

Fjärilsim
1. C Wallin, Umeå SS, 77
2. J Bidrman, Malmö KK, 60
3. S Pärlklo, SPIF, 58
4. T Lejdström, Västerås SS, 53
4. L Karlsson, Nässjö SLS, 53
6. S Nilsson, S 02, 36
7. R Wiiand, Upsala S, 33
8. P Malmberg, Södertörns SS, 31

1. J Bidrman, Malmö KK, 100
2. A Peterson, Mariestads SS, 74
3. P–O Lundblad, Helsingborgs S, 54
4. R Wiiand, Upsala S, 44
5. M Palmqvist, Varbergs Sim, 35
6. B–U Högman, SPIF, 30
7. A Holmertz, Motala SS, 30
8. D Kollstedt, Upsala S, 28
8. J Sjöholm, SPIF, 28

H C Andersson Cup
Konstsim, Odense, 1987.04.17–19

Solo
1. L Sunesen, DEN, 156.19
2. S Lindholm, SWE Ludvika, 155.72
3. V Breinhild, DEN, 154.93
4. K Luks, SUI, 149.52
5. I Muxworthy, SCO, 144.40
6. N Sulser, SUI, 143.60
7. K Wedekind, FRG, 141.17
8. P Courtois, SUI, 140.27
16 J Söderkvist, SWE Karlskrona, 133.07
19 M Palmkvist, SWE Karlskrona, 121.05
20 K Andersson, SWE Karlskrona, 113.80
21 C Österström, SWE Karlskrona, 112.37

Par
1. DEN, L Sunesen/V Breinhild, 158.16
2. SUI, K Luks/D Grassi, 153.16
3. DEN, D Magnussen/L Magnussen, 150.76
4. SWE Ludvika, S Lindholm/G Hedsten, 149.42
5. SUI, N Sulser/L Wagner, 146.455
6. SUI, I Racvitza/P Courtois, 142.17
7. DEN, A Petersen/E M Jensen, 139.385
8. SUI, K Weber/C Eyholzer, 139.035

Lag
1. SUI Limmat, 145.632
2. DEN Thisted, 144.158
3. DEN OSLF, 141.933
4. SUI Onex, 141.079
5. SCO ESSC, 137.260
6. FRG TSB, 134.999
7. SWE Ludvika, 134.333
8. BEL Antwerpen, 134.063

6 – nationers
Neapel 1987.04.18 – 19,50 m

Damer

100 m frisim
1. 58.80 K Gerber, FRG
2. 58.94 L Spinadin, ITA
3. 59.06 E Svensson, SWE
4. 59.49 V Vergani, ITA
5. 59.50 S Nygren, SWE
6. 59.81 L Preacco, SUI
7. 59.97 I Tarrago, ESP
8 100.96 C Florkowski, FRG

200 m frisim
1. 2.05.47 F Cambrini, ITA
2. 2.06.15 M Melchiorri, ITA
3. 2.06.70 T Schwarz, FRG
4. 2.07.77 L Rönnbäck, SWE
5. 2.08.28 S Nygren, SWE
6. 2.10.65 S Peppler, FRG
7. 2.11.07 I Tarrago, ESP
8. 2.12.10 E Martinez, ESP

400 m frisim
1. 4.18.99 F Cambrini, ITA
2. 4.19.40 M Melchiorri, ITA
3. 4.22.62 T Schwarz, FRG
4. 4.28.20 L Rönnbäck, SWE
5. 4.28.92 S Peppler, FRG
6. 4.32.35 S Svensson, SWE
7. 4.34.11 S Astola, ESP
8. 4.36.65 L Preacco, SUI

800 m frisim
1. 8.49.50 M Melchiorri, ITA
2. 8.55.31 T Schwarz, FRG
3. 9.02.30 F Cambrini, ITA
4. 9.11.36 L Rönnbäck, SWE
5. 9.15.54 S Nygren, SWE
6. 9.19.52 S Bauschke, FRG
7. 9.23.27 S Astola
8. 9.31.65 E Fischi, SUI

4x100 m frisim
1. SWE, 3.55.87 (E Svensson, S Nygren, Johansson, M Gustavsson)
2. FRG, 3.57.39
3. ITA, 3.59.11
4. ESP, 4.01.51
5. SUI, 4.07.05

4x200 m frisim
1. FRG, 8.28.91
2. ITA, 8.32.11
3. SUI, 8.38.09, (M Gustavsson, L Rönnbäck, S Nygren, E Svensson)
4. ESP, 9.02.18
5. SUI, 9.06.15

100 m ryggsim
1. 1.05.02 K Ziliox, FRG
2. 1.05.95 C Olsson, SWE
3. 1.06.78 G Patane, ITA
4. 1.07.55 N Vuistiner, SUI
5. 1.07.93 A Sprock, FRG
6. 1.08.52 S Cocchi, ITA
7. 1.08.85 C Buhl, SUI
8. 1.09.05 M Gustavsson, SWE

200 m ryggsim
1. 2.19.96 C Siliox, FRG
2. 2.20.71 C Olsson, SWE
3. 2.23.06 A M Carbonara, ITA
4. 2.25.22 A Sprock, FRG
5. 2.27.43 S Svensson, SWE
6. 2.28.05 S Cocchi, ITA
7. 2.28.43 N Vuistiner, SUI
8. 2.30.15 C Buhl, SUI

100 m bröstsim
1. 1.13.27 R Pescatori, ITA
2. 1.14.64 J Beilfub, FRG
3. 1.14.69 L Ghilardi, ITA
4. 1.15.95 M Andersson, SWE
5. 1.16.14 R Desirce, ESP
6. 1.16.55 P Robach, SWE
7. 1.16.70 S Pritzkow, FRG
8. 1.17.72 R Rocio, ESP

200 m bröstsim
1. 2.35.72 R Pescatori, ITA
2. 2.40.25 S Pritzkow, FRG
3. 2.41.69 M Ghilardi, ITA
4. 2.42.34 J Beilfub, FRG
5. 2.42.52 Å Hedlund, SWE
6. 2.42.59 M Andersson, SWE
7. 2.48.33 R Rocio, ESP
8. 2.49.89 M Buch, ESP

200 m fjäril
1. 2.18.62 A M Ferrara, ITA
2. 2.21.48 R Capptani, ITA
3. 2.21.62 U Reinholdt, FRG
4. 2.22.93 A Morin, SWE
5. 2.23.56 G Monserrat, ESP
6. 2.25.72 S Pale, FRG
7. 2.26.10 C Johansson, SWE
8. 2.27.30 I Bernardi, SUI

200 m medley
1. 2.23.08 M Ravanello, ITA
2. 2.24.05 M Gustavsson, SWE
3. 2.24.93 S Palle, FRG
4. 2.26.19 G Fonda, ITA
5. 2.26.34 A Volker, FRG
6. 2.26.41 M Hending, SWE
7. 2.27.03 G Monserrat, ESP
8. 2.28.74 N Castello, ESP

400 m medley
1. 5.02.95 M Pavanello, ITA
2. 5.03.24 G Fonda, ITA
3. 5.08.81 A Volker, FRG
4. 5.08.93 S Palle, FRG
5. 5.09.36 M Hending, SWE
6. 5.11.97 M Gustavsson, SWE
7. 5.14.19 N Castello, SWE
8. 5.17.91 I Bernardi, SUI

4x100 m medley
1. ITA, 4.21.82
2. FRG, 4.24.40
3. SWE, 4.26.71 (C Olsson, M Andersson, C Johansson, E Svensson)
4. ESP, 4.34.98
5. SUI, 4.36.87

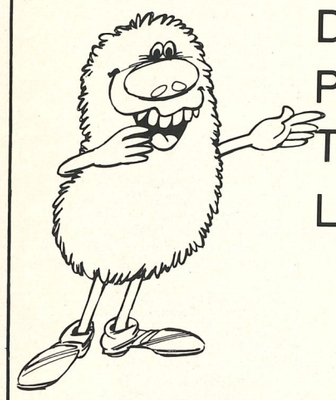
Herrar

100 m frisim
1. 51.51 P Sitt, FRG
2. 51.59 G Lamberti, ITA
3. 51.97 M Herrmann, FRG
4. 52.35 J Holmqvist, SWE
5. 53.49 S Nannucci, ITA
6. 53.99 H Karlsson, SWE
7. 54.08 J Cobas, ESP
8. 54.86 I Garcia, ESP

200 m frisim
1. 1.50.29 P Sitt, FRG
2. 1.51.47 G Lamberti, ITA
3. 1.53.03 M Herrmann, FRG
4. 1.56.40 G Bragaglia, ITA
5. 1.58.27 J Holmqvist, SWE
6. 1.59.38 C Estele, ESP
7. 1.59.56 R Facchinetti, ITA
8. 1.59.60 I Garcia, ESP
9. 2.01.20 H Karlsson, SWE

400 m frisim
1. 3.55.25 G Lamberti, ITA
2. 3.56.25 T Muller, FRG
3. 4.05.32 G Bragaglia, ITA
4. 4.07.59 J Salonen, SWE
5. 4.08.74 D Gaab, FRG
6. 4.09.02 R Facchinetti, ITA
7. 4.16.66 A Carretero, ESP
8. 4.18.50 M Pocovi, ESP
9. 4.19.93 D Sjölin, SWE

Upptäck
FAGERSTA
Pärlan i Bergslagen



DU SOM PLANERAR TRÄNINGS-LÄGER!

FAGERSTAHALLEN erbjuder:

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

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

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

Utöver detta finns andra alternativ med självhushåll.

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

VÄLKOMNA

En upplevelse i
BERGSLAGEN

Resultat

1500 m frisim
1. 15.29.35 T Muller, FRG
2. 15.46.97 S Battistelli, ITA
3. 16.06.47 M Bensi, ITA
4. 16.14.07 J Salonen, SWE
5. 16.19.53 R Facchinetti, ITA
6. 16.37.03 S Hackmann, FRG
7. 16.58.38 M Iocovi, ESP
8. 17.01.41 M Nieto, ESP
9. 17.10.56 D Sjölin, SWE

4x100 m frisim
1. FRG 3.28.25
2. SWE, 3.29.36 (C Wallin, J Holmqvist, H Karlsson, L–O Janson)
3. ITA, 3.31.31
4. ESP, 3.34.22
5. SUI, 3.44.32

4x200 m frisim
1. FRG, 7.38.97
2. ITA, 7.40.63
3. SWE, 7.55.41 (J Holmqvist, H Karlsson, D Kollstedt, C Wallin)
4. ESP, 8.02.60
5. SUI, 8.14.77

100 m ryggsim
1. 58.60 S Battistelli, ITA
2. 1.00.26 N Håkansson, SWE
3. 1.00.31 C Jonsson, SWE
4. 1.01.14 M L Zubero, ESP
5. 1.01.26 R Boller, FRG
6. 1.01.53 A Wagschall, FRG
7. 1.01.85 J L Ballester, ESP
8. 1.02.21 G Cocci, ITA

200 m ryggsim
1. 2.04.54 S Battistelli, ITA
2. 2.10.28 C Jonsson, SWE
3. 2.10.74 R Castello, ESP
4. 2.10.89 N Håkansson, SWE
5. 2.10.93 S Hackmann, FRG
6. 2.12.25 G Cocci, ITA
7. 2.12.69 M L Zubero, ESP
8. 2.13.55 A Wagschall, FRG

100 m bröstsim
1. 1.06.78 M Caggelli, ITA
2. 1.07.87 B Schmidt, FRG
3. 1.07.95 S Rizzitelli, ITA
4. 1.07.96 L Kutzig, FRG
5. 1.08.08 P Guldbrand, SWE
6. 1.10.00 D Kollstedt, SWE
7. 1.11.19 S Vaime, ESP
8. 1.11.64 J Rodriguez, ESP

200 m bröstsim
1. 2.27.31 M Aredi, ITA
2. 2.27.82 M Cagelli, ITA
3. 2.28.80 L Kutzig, FRG
4. 2.28.83 B Schmidt, FRG
5. 2.30.47 P Guldbrand, SWE
6. 2.31.61 P Kristoffersson, SWE
7. 2.36.51 D Moser, SUI
8. 2.38.57 A Taules, ESP

100 m fjärilsim
1. 56.10 J L Ballester, ESP
2. 57.60 F Caramelli, ITA
3. 58.13 C Wallin, SWE
4. 58.21 F Imperadore, ITA
5. 58.25 H Karlsson, SWE
6. 58.68 C Sanchez, ESP
7. 58.99 B Jochen, FRG
8. 59.05 A Wilhelm, FRG

200 m fjärilsim
1. 2.03.90 J Ballester, ESP
2. 2.08.37 F Zani, ITA
3. 2.08.71 D Ricci, ITA
4. 2.09.90 J Oltra, ESP
5. 2.11.74 B–U Högman, SWE
6. 2.12.28 A Probst, FRG
7. 2.12.52 A Wilhelm, FRG
8. 2.12.56 C Walin, SWE

200 m medley
1. 2.07.56 S Battistelli, ITA
2. 2.11.50 R Tommasini, ITA
3. 2.11.61 L Z Martin, ESP
4. 2.12.51 D Kollstedt, SWE
5. 2.14.11 A Probst, FRG
6. 2.14.12 A Wilhelm, FRG
7. 2.16.43 J Prellner, SWE
8. 2.16.99 G Behar, SUI

400 m medley
1. 4.26.00 S Battistelli, ITA
2. 4.44.44 D Giacchino, ITA
3. 4.45.10 Z L Martin, ESP
4. 4.46.40 A Wilhelm, FRG
5. 4.47.90 A Probst, FRG
6. 4.49.85 B–U Högman, SWE
7. 4.52.81 J Prellner, SWE
8. 4.56.18 I Preacco, SUI

4x100 m medley
1. FRG, 3.54.84
2. ITA, 3.56.33
3. SWE, 3.57.74 (C Jonsson, P Guldbrand, C Wallin, J Holmqvist)
4. ESP, 4.02.68
5. SUI, 4.13.49

Poängställning

1. ITA, 474
2. FRG, 398.5
3. SWE, 329.5
4. ESP, 213
5. SUI, 121



Rekord satta vid Svenska Masters
87.04.24 – 26 25 m

Damer

50 m frisim
Klass A J Holmström, SK Neptun, 29.4 SR, MR
D/K Nilsson, SolK Hellas, 32.8 SR
E/G Westin, SolK Hellas, 32.90 SR, MR
H/L Bergstedt, SK Neptun, 38.46 SR, MR

50 m bröstsim
A/G Lecoq, SK Elfsborg, 41.10, SR, MR
D/L Svensson, SolK Hellas, 42.06 SR, MR
G/S Hammar, Gävle SS, 56.6, SR
H/S Reini, LrU Finland, 49.87, MR
K/L Nachtigall, IBSC Pforzheim, 1.01.50, MR

50 m ryggsim
A/E Wikström, Borlänge SS, 35.16 SR, MR
B/A Söderberg, SolK Hellas, 39.02, SR, MR
H/L Bergstedt, SK Neptun, 47.58, SR, MR

100 m bröstsim
C/G Lecoq, SK Elfsborg, 1.30.44, SR, MR
D/L Svensson, SolK Hellas, 1.30.73, SR, MR
F/U–B Öberg, SK Neptun, 1.47.98, SR
G/S Hammar, Gävle SS, 2.05.25, SR
H/S Reine, LrU Finland, 1.48.82, MR

100 m ryggsim
B/A Söderberg, SolK Hellas, 1.28.81 SR, MR
C/B Björk, Upsala SS, 1.20.74, SR, MR
D/B–M Klangenfeldt, SolK Hellas, 1.25.97, SR, MR

100 m fjärilsim
B/T Typpö, Kannuksen URA, 1.49.86, MR

100 m medley
D/L Svensson, SolK Hellas, 1.23.25, SR, MR
H/S Reini, LrU Finland, 1.52.08, MR

200 m medley
C/M Rainer, Gävle SS, 3.03.42, SR, MR
D/K Björk, SK Ran, 3.15.23, SR

400 m frisim
A/E Andersson, SK Neptun, 5.08.7, SR, MR
B/T Typpö, Kannuksen URA, 7.11.97, MR
D/A–C Helander, Borlänge SS, 6.13.87, SR
H/L Bergstedt, SK Neptun, 7.50.36, SR, MR

50 m fjärilsim
C/G Lecoq, SK Elfsborg, 36.61, SR, MR

100 m frisim
D/A C Helander, Borlänge SS, 1.15.07, SR, MR
E/G Westlin, SolK Hellas, 1.15.9, SR, MR
H/L Bergstedt, SK Neptun, 1.29.40, SR, MR

1500 m frisim
A/E Andersson, SK Neptun, 20.06.8, SR, MR
B/T Typpö, Kannuksen URA, 27.20.66, MR
C/K Olsson, Kristianstads Triathletklubb, 20.28.64, MR
D/M Alhonen, Jämsänkosken LUES, 24.08.68, MR
H/L Bergstedt, SK Neptun, 30.14.99, SR, MR

Herrar

50 m fritt
A/K Laitamaa, Upsala SS, 24.17, SR, MR
D/B Åman, Timrå SS, 26.55, SR, MR
E/ P Bergengren, Störmstads SF, 26.97, SR, MR
J/N Ferm, SolK Hellas, 34.49, SR, MR
K/E Ernen, SF Köln, 35.42, MR

50 m bröstsim
B/G Christiansen, SG Hamburg, 30.52, MR
C/J Liron, Regent Jersey, 32.91, MR
D/R Möller, Borlänge SS, 34.68, SR, MR
H/E Salonen, Tur Us, 39.95, MR
H/B–E Andersson, SolK Hellas, 40.97, SR

100 m bröstsim
H/E Salonen, Tur Us, 1.28.44, MR
H/B–E Andersson, SolK Hellas, 1.32.33, SR
J/A Löntz, T&S Wiemersforf, 1.47.59, MR

100 m ryggsim
A/H Leijonhufvud, Upsala SS, 1.02.19, SR, MR
B/K Gustavsson, Upsala SS, 1.08.62, SR, MR
D/K Hanserius, SK Neptun, 1.14.89, SR, MR
G/G Hellsing, SolK Hellas, 1.22.57, SR, MR
J/N Ferm, SolK Hellas, 1.36.47, SR, MR
K/R Reinstädtler, FS Düsseldorf, 1.43.92, MR

100 m fjärilsim
A/P wikström, Borlänge SS, 59.45, SR, MR
D/I Eriksson, SolK Hellas, 1.07.62, SR, MR
F/T Persson, SK Triton, 1.24.88, SR, MR
G/P Norfast, Herfölge, 1.34.43, MR
I/C–Å Lindberg, Nyköpings SS, 2.04.7, SR, MR

100 m medley
A/H Leijonhufvud, Upsala SS, 1.01.66, SR, MR
B/G Christiansen, SG Hamburg, 1.02.88, MR
D/I Eriksson, SolK Hellas, 1.09.17, SR, MR
H/G Unkel, Star G Remscheid, 1.27.48, MR
K/R Reinstädtler, FS Düsseldorf, 1.45.40, MR

200 m medley
A/P Svensson, Södertörns SS, 2.23.89, MR
D/H Vaahtoranta, Helsingfors, 2.36.83, MR
F/L Edstedt, Umeå SS, 3.00.71, SR, MR
G/P Norfast, Herfölge, 3.10.03, MR
G/J Lysell, Malmö SS, 3.10.84, SR
H/E Salonen, Tur US, 3.18.51, MR
I/N Kling, SolK Hellas, 3.41.27, SR

50 m ryggsim
A/H Leijonhufvud, Upsala SS, 28.49, SR, MR
B/V Mattola, Södertälje SS, 31.57, SR, MR
D/K Hanserius, SK Neptun, 32.80, SR, MR
E/P Bergengren, Strömstads SF, 32.66, SR, MR
G/G Hellsin, SolK Hellas, 37.71, SR, MR
J/N Ferm, SolK Hellas, 42.55, SR, MR
K/R Reinstädtler, FS Düsseldorf, 43.53, MR

50 m fjärilsim
A/P Wikström, Borlänge SS, 26.72, SR, MR
F/T Persson, SK Triton, 33.52, SR, MR
H/B–E Andersson, SolK Hellas, 37.24, SR, MR
I/N Kling, SolK Hellas, 39.79, SR, MR

100 m frisim
A/P Wikström, Borlänge SS, 52.31, SR, MR
D/B Åhman, Timrå SK, 58.84, SR, MR
E/P Bergengren, Strömstads SF, 1.00.25, SR, MR
F/B Amnell, SolK Hellas, 1.05.83, SR, MR
H/B–E Andersson, SolK Hellas, 1.15.13, SR, MR
I/N Kling, SolK Hellas, 1.15.66, SR, MR
K/E Ernen, SF Köln, 1.23.56, MR

1500 m frisim
A/P Kiipa, SK Neptun, 18.32.49, SR, MR
B/G Christiansen, SG Hamburg, 17.37.17, MR, (400 m, 4.40.6, MR, 800 m, 9.25.2, MR)
F/L Edstedt, Umeå SS, 21.57.96, SR, MR
G/P Norfast, Herrfölge, 22.52.09, MR
G/K–O Modin, SolK Hellas, 23.20.0, SR
H/S Hasselberg, Solefteå AA, 24.50.29, SR, MR
J/N Ferm, SolK Hellas, 28.13.27, SR, MR



Gör som landslaget
I KONSTSIM



Marie Jacobsson — Sverigebäst i konstsim

lägg träningslägret
I OXELÖSUND

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

Ring 0155/330 20 Roland Göransson

PUNKT OXELÖSUND
OXELÖKROG
HOTELL ANKARET
OXELÖKONFERENSER

ANNONSEN ÄR GODKÄNT AV SVENSKA SIMFORBUNDET

Resultat

8 – nationers
London 1987.04.18 – 19, 50 m

Damer

100 m frisim
1. 58.66 N Bates, GBR
10 1.00.93 N Hansn, SWE
14 1.01.48 M Themeki, SWE

200 m frisim
1. 2.07.92 N Bates, GBR
7. 2.10.15 L Pettersson, SWE
9. 2.10.25 J Larsson, SWE

400 m frisim
1. 4.26.41 N Bates, GBR
3. 4.27.46 Å Neij, SWE
9. 4.32.46 Å Bloom, SWE

800 m frisim
1. 9.00.42 L Banks, GBR
3. 9.07.86 Å Neij, SWE
8. 9.18.14 Å Bloom, SWE

4x100 m frisim
1. 3.59.83 GBR
6. 4.04.40 SWE (N Hansen, M Themeli, Å Neij, L Pettersson)

4x200 m frisim
1. 8.37.91 GBR
6. 8.45.07 SWE, (K Remaeus, J Larsson, Å Neij, L Pettersson)

100 m ryggsim
1. 1.04.52 J Larsson, SWE
6. 1.07.53 M Olsson, SWE

200 m ryggsim
1. 2.17.44 J Larsson, SWE
10 2.26.44 M Olsson, SWE

100 m bröstsim
1. 1.12.89 A L Niziro, ITA
2. 1.13.75 L Lönn, SWE
5. 1.15.90 S Hjort, SWE

200 m bröstsim
1. 2.36.30 A L Niziro, ITA
4. 2.43.68 L Lönn, SWE
7 2.46.35 S Hjort, SWE

100 m fjärilsim
1. 1.02.51 N Koekkoekk, HOL
9. 1.06.35 C Magnusson, SWE
10 1.06.73 M Persson, SWE

200 m fjärilsim
1. 2.20.59 M Skazel, FRG
9. 2.29.56 M Persson, SWE
10 2.30.91 C Magnusson, SWE

200 m medley
1. 2.24.14 N Koekkoekk, HOL
5. 2.24.86 K Remaeus, SWE
9. 2.24.86 S Hjort, SWE

400 m medley
1. 5.02.28 P Hausmann, FRG
2. 5.06.30 Å Neij, SWE
10 5.14.06 K Remaeus, SWE

4x100 m medley
1. 4.22.98 HOL
2. 4.24.92 SWE, (J Larsson, L Lönn, C Magnusson, L Pettersson)

Herrar

100 m frisim
1. 53.45 S Browmnsfield, GBR
5. 54.64 C Eriksson, SWE
7. 54.95 T Dahlgren, SWE

200 m frisim
1. 1.57.30 D Holdenbach, FRA
4. 1.58.67 O Frejd, SWE
11 2.02.14 A Larsén, SWE

400 m frisim
1. 4.01.20 B Samson, FRA
11 4.14.91 O Frejd, SWE
12 4.18.31 H Roosmark, SWE

1500 m frisim
1. 15.48.68 B Samson, FRA
9. 15.61.11 H Roosmark, SWE
12 17.03.55 P Kortteinen, SWE

4x100 m frisim
1. 3.37.31 FRA
4. 3.39.49 SWE, (O Frejd, T Dahlgren, C Eriksson, A Larsén)

4x200 m frisim
1. 7.49.29 FRA
5. 8.09.73 SWE, (O Frejd, C Eriksson, H Roosmark, A Larsén)

100 m ryggsim
1. 1.00.84 M Nolan, GBR
7. 1.02.40 P Pärlklo, SWE
12 1.04.07 P Haraldsson, SWE

200 m ryggsim
1. 2.08.21 D Holdenbach, FRA
10 2.17.34 S Oskarsson, SWE
11 2.18.61 A Larsén, SWE

100 m bröstsim
1. 1.07.40 C Penicaud, FRA
11 1.09.66 H Persson, SWE
12 1.10.57 P Karlsson, SWE

200 m bröstsim
1. 2.25.55 D Guy, FRA
7. 2.31.34 H Persson, SWE
12 2.38.50 P Tallberg, SWE

100 m fjärilsim
1. 58.42 S Brownsfield, GBR
2. 58.43 J Nyholm, SWE
7. 1.00.33 R Tollerud, SWE

200 m fjärilsim
1. 2.08.27 M Maltagliati, ITA
7. 2.12.50 J Nyholm, SWE
11 2.16.41 P Haraldsson, SWE

200 m medley
1. 2.09.28 B Samson, FRA
2. 2.12.74 P Haraldsson, SWE
14 2.17.75 O Frejd, SWE

400 m medley
1. 4.33.92 B Samson, FRA
7. 4.46.16 P Haraldsson, SWE
10 4.51.58 H Jonsson, SWE

4x100 m medley
1. 4.00.34 FRA
5. 4.04.94 SWE, (P Pärlklo, H Persson, J Nyholm, C Eriksson)

Poängställning

1. FRA 541.5	5. SWE 384
2. GBR 517	6. HOL 331
3. ITA 470	7. ESP 227
4. FRG 414.5	

Nästa nummer

Resultat och reportage från vårens stortävlingar i Västerås, Mölndal, Rom och Monaco. Simhopp, konstsim och polo och mycket annat

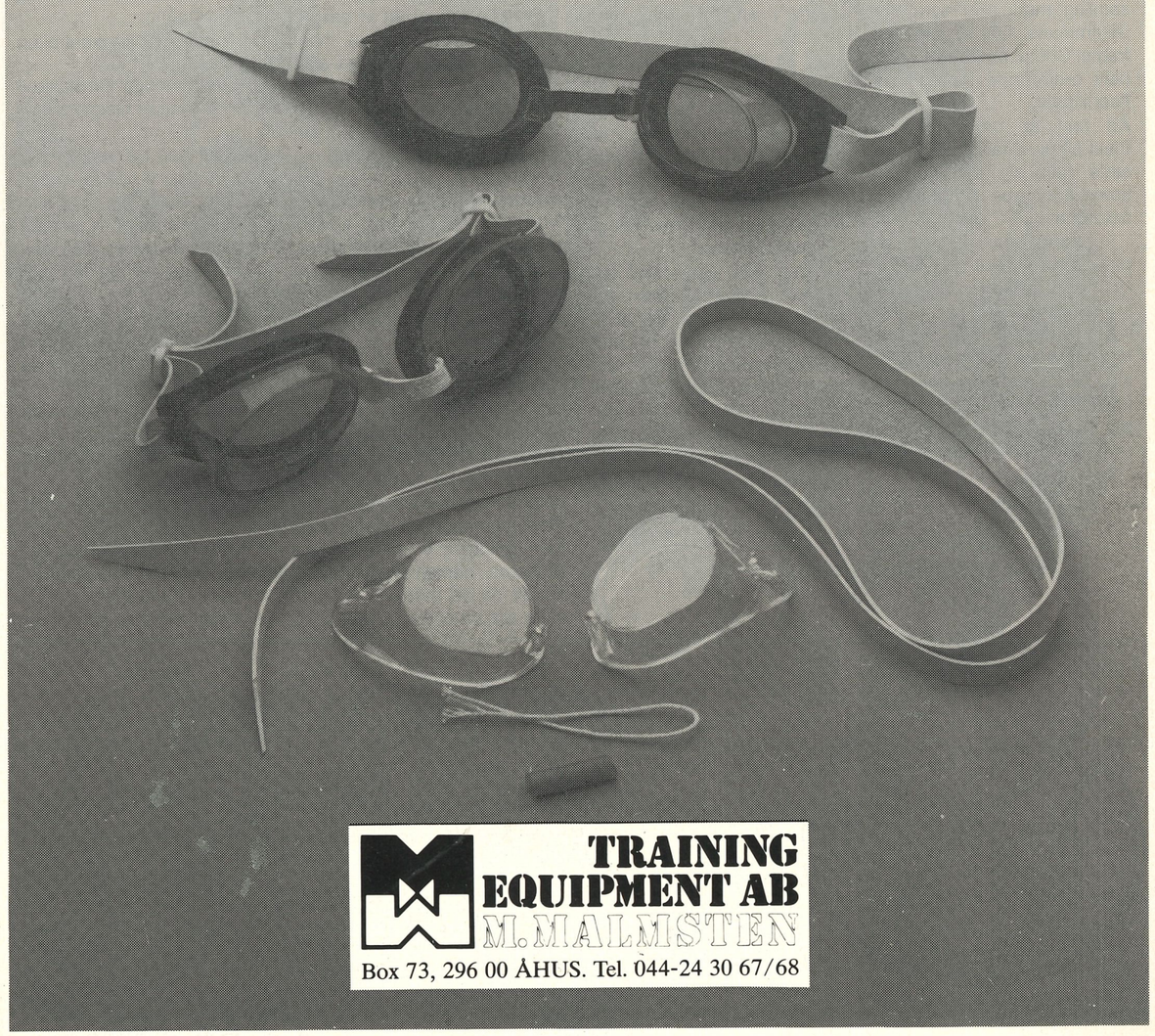
SimSport

Simglasögon

Den här annonsen behöver ingen text av den enkla anledningen att när det gäller vårt sortiment av simglasögon eller all annan sim- och bassängutrustning finns inget att tillägga. Men skulle vi skriva något i annonsen skulle det kunna se ut så här:

Vi har de stora, världstäckande märkena som t ex COMPY. Vi har färgade glasögon, glasögon med dubbla gummisnoddar, okrossbara glasögon, svensktillverkade monteringsbara glasögon, glasögon till specialpriser (speciellt låga alltså).

Tips: Ring Tommy – din poolare.



TRAINING EQUIPMENT AB
M. MALMSTEN
Box 73, 296 00 ÅHUS. Tel. 044-24 30 67/68

BAD NEWS

Vi har bildat en förening. Föreningen nästintill ytterligheternas samlande, FNYS. Nej det är inte en föräldraförening, där får ju bara de vara med som har rätt kromosomsammansatta barn, utan FNYS är en stödförening till föräldraföreningen som är en stödförening till huvudföreningen. Vi har roligt.

Det hela började med att vi blev över när föräldraföreningen bildades. Vi fanns alltid på plats när våra barn tränade och efter en tid tyckte vi att vi skulle hjälpa till. På vårt sätt. Så bildades FNYS.

Det är en ganska härlig samling människor som trivs tillsammans. Där är först och främst Gösta, ornitologen. Han blev ordförande för han har flest slipsar.
Att han är ornitolog beror mest på en tillfällighet. En dag satte han sig olämpligt på sommarstugans torrdass och fick frågan:

– Varför har du satt dig på en massa mesar, Gösta?

– Jag stoppar upp fåglar.

Energiska Eva är också med. Eftersom hon har ett förflutet i bank, där hon jobbade ihop till tre månader villkorligt, blev hon kassör. Lasse–Maja, på grund av utseendet, har alltid haft intresse för det sekreta och fick därför bli FNYS förste sekreterare.

Dessutom består vår styrelse av Nisse från Nisses Beg. Bil. Han blev revisor för han skall alltid kontrollera allt. Ja inte sina egna bilar förstås för dem låter han Svensk Bilprovning kontrollera. Sedan skaffar han nya. Med är också Pelle som med ögon för det lönsamma fick till uppgift att bli talongscout, (hans jobb är att skaffa talonger till veckans tipsomgång, lotto och andra högtravande äventyr för någon glädje skall vi ha av TV:s sportsändningar) och jag. Jo vi tittade på VM i ishockey men bara periodvis.

En av våra första åtgärder var att i klubbhuset inreda en liten radiohörna där vi skall följa radiosändningarna från OS i Korea. Det blev vårt Söul corner. Vi har också en klubbhund men han simmar så dåligt att han mest liknar en Sänkt Bernhard.

Vi har som sagt roligt och försöker hjälpa till även om det inte uppskattas. För att få en förutsättning att bli bäst på tomglasinsamlingen i höst har vi startat redan nu med att samla. Då samlas vi i god tid före styrelsemötet med våra kassar och halsar varandra välkomna. Det kan bli jobbigt men efteråt löser vi de flesta problem. Som i alla andra styrelser.

En gång hade vi problem med namnteckningarna under ett protokoll.

–Tror du verkligen att det är Gösta som skrivit under eller drar han en vals?

–I så fall är det väl en signaturmelodi.

Vi tänkte också börja med bin för att få inspiration att bli flitiga. Så skaffade vi några som skulle bygga en kupa men med deras alla bisysslor hände inget. Det finns ju också så många drönare i den församlingen.

Så händer det att vi bastar ihop, (inte envisa Eva), hon löper i stället. Ja i spåret alltså. Pelle kom med en idé en kväll när vi inte hade möte. Vi skulle börja bowla för vid nästan varje simhall finns en bowlingbana. Med tanke på aidsrisken tyckte Nisse hos Nisses Beg. Bil att kloten skulle kontrolleras och att vi skulle spela med engångsklot i stället. På tal om smitta så undvik fisk. särskilt torskar för de lär smitta.

Sagt och gjort. Vi började bowla. Lasse-Maja, som är den ende som bowlat tidigare, fick bli huvudtränare. Vi var ganska duktiga efter en veckas hårdträning på Kanarieöarna, kostnaden gick på FNYS konto för konferenser och väl hemma igen lyckades vi träffa en av rännorna nästan varje gång för att på så sätt undvika att välta alla de där små käglorna som det är så jobbigt att ställa upp igen. Någon förståsigpåare menade att käglorna skulle ner men det tror vi inte på. Det gjorde ju alla andra så det är väl ingen konst. Vi fick inte spela mer.

Nej vi skall börja med Masters i stället. Simning för vuxna. Därför startade vi en teknikskoleträningsgrupp för vuxna med styrelsen i FNYS som deltagare. Till tränare köpte vi in en gammal gymnastiklärare, Ruben. Eftersom han aldrig rörde en fena kallades han snabbt för Keruben. Han kunde träna han.

Våra ansiktsmuskler fick sig en rejäl omgång.

– Värst vad fjärrkontrollen till TV:n tickar.

– Det är ingen fjärrkontroll det är en Hagge Geigertmätare.

Så höll han på vecka efter vecka och när vi hämtat andan blev det dags för nya övningar. Dem skall vi berätta om en annan gång. Tag den här så länge. Vi har fått den av Bo Fors:

–Jag kan skjuta en mygga på flera hundra meters avstånd med den här kanonen, sa Letme Singh.

–Tror jag inte, replikerade Letus Singh.

–Titta på myggan där borta då.

Ett kulsprutelikande ljud hörs.

–Haha. Vad var det jag sa, jublade sedan Letus Singh, den flyger ju fortfarande.

–Javisst men han kan aldrig mer få barn.

SPEEDO®
Alive.. Active.. Adventurous

"Spirit of Australia"
from "Speedo in Europe"
1987

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