

SPÅRVÄGENSIM SPORT



En återkommande informationskrift
från aktiva, ledare och coacher
i Spårvägen Simförening
Simklubben i Västerort

Nr 17 SM-special
December 2010

I detta specialnummer av Spårvägen SimSport som även är den officiella programtidningen kan du förutom dagsprogrammen hitta intressanta artiklar, lättsamma frågesporter, korsord och mycket annat.

Bland mycket annat hittar du:

Ett minne för livet 2
Greg Salter intervjuas 4
Välkomna till Eriksdalsbadet 5
Dagsprogram med "finaltankar" 6-9
Bakom kulisserna 11
5 frågor till 5 simmare 12-13
Presentation tävlingsledning 16-17
Stina Gardell 18
Testa dina kunskaper 20-21
Spårvägens SM-trupp 22

SPÅRVÄGEN SIMFÖRENING OCH
SVENSKA SIMFÖRBUNDET HÄLSAR VÄLKOMMEN TILL

SVENSKA MÄSTERSKAPEN I SIMNING



Försök

tor-sön 10.00

Final

tor-lör 18.00

sön 17.00

Biljetter

www.ticnet.se

<http://sm2010.sparvagensim.se>



SM 2-5 dec 2010

ERIKSDALSBADET



Vi som arrangör ska göra vårt bästa och hoppas även att ni alla runt omkring bassängen; ledare, tränare, funktionärer och inte minst publiken ska göra ert yttersta för att simmarna ska uppnå, eller rent av överträffa, sina egna och omgivningens mål för detta SM.

Vårt första riktigt STORA mästerskap

Strax före jul 2009 dök möjligheten upp att söka inne-SM i dec 2010. Efter diskussioner med representanter från simförbundet tog dess styrelse beslutet den 14 mars. Vi vill i sammanhanget tacka för det stöd och den uppmuntran vi fick från flera håll, när det gällde att "hoppa på" detta arrangemang.

Att söka ett SM har självklart varit en dröm för oss under en lång tid. Vår tvekan har berott på osäkerheten i att kunna "skapa den ekonomi" som behövs för att balansera ett arrangemang av denna storlek. Vi vill nämligen inte bara göra en simtävling rakt upp och ner, utan att samtidigt göra ett kvalitativt bra arrangemang. Vi anser oss ha ett bra grundkoncept, från vårt eget JSM 2007, och vi vet att detta går att förbättra.

Vi startade upp vårt SM-projekt strax efter påsken och inriktningen var given från början. Vi vill att alla ska minnas detta SM för lång tid framöver och att andra vill ta efter det vi gjorde. Vi vill helt enkelt skapa ETT MINNE FÖR LIVET!

Vilka är då vi som arrangerar?

Vi är väl "på papperet" en förening som alla andra med vår bakgrund och historia, men med en unik erfarenhet i form av den kontinuitet och de personella resurser vi har tillgång till just nu.

Föreningens simhistoria

Att ha namnet Spärvägen, med dess idrottshistoria, förpliktigar redan det. Under storhetstiden, 1970-80 talen, fanns ett tjugotal sektioner/idrotter inom Stockholms Gymnastik och Idrottsförening (SSGOIF), där många av dem var en stor del av svensk elitidrott.

Simningen, som egen sektion inom Spärvägen, bildades 1946 och de första åren höll vi till i innerstadens olika bad. På den tiden handlade det enbart om företags-/korporidrott för anställda inom Stockholms Spärvägar. I samband med att Åkeshovsbadet färdigställdes 1959 flyttade simsektionen västerut och det var då det på allvar började erbjudas simundervisning till alla barn

och ungdomar, i det nya närområdet. Redan 1963 fick vi vår första Sum-Sim mästare och i slutet av årtionet vår första simmare i ungdomslandslaget.

1970-talet var ett omtumlande årtionde, där vi korade vår första SM-mästare 1972, samtidigt som vi från 1973 var en "farmarklubb" åt tävlingsföreningen SKK-Spärvägen. Ett par år efter separationen 1977 hade vi dock åter representation på både SM- och JSM-nivå med en växande bredd.

Inne-SM 2010 –ett minne för livet

/Ensio Andersson Ordförande

Spärvägen Simförening och Svenska Simförbundet hälsar er hjärtligt välkomna till årets inne-SM i simidrottens nationalarena! Eriksdalsbadets World Cup bassäng är således platsen för denna fyra dagars simfest.

Tre decennier – Tre elittränare

På 1980-talet växte verksamheten ytterligare ett snäpp. Det blev alltmer fokus på elitträning med inslag av tester och vetenskap, som vi troligen var först med i landet. Ja, det var Magnus Kjellberg (redan då) som testade och tränade bl a våra flerfaldiga mästare och landslagssimmare. Båda dessas simresultat står sig fortfarande väl på Sveriges 20-bästa lista.

Vid halvårsskiftet 1991 blev alla sektioner inom SSGOIF egna juridiska idrottsföreningar. Denna förändring har inget att göra med att simresultaten från detta decennium var osannolikt fantastiska och kommer troligen aldrig mer att upprepas. Summeringen blev att 59 simmare tog otroliga 456 medaljer på både nationella och internationella mästerskap. Totalt blev vi bästa klubb på senior-SM vid fem tillfällen och Bästa simklubb totalt 1994. Vid VM i Göteborg 1997 hade vi 7 simmare i den svenska truppen. Allt gick vår väg efter det att en oprövd Mikael Holmertz börjat sin heltidsanställning hos oss, på försommaren 1990. Broder Anders kom till oss redan i jan -91 och därefter sökte sig ännu några duktiga simmare till vår förening.

Hela simgruppen utvecklades vidare i denna vinnargemenskap och vi hoppas få återse många av dem på detta SM, som åskådare och prisutdelare.

Efter OS i Sidney 2000 tog Martina Aronsson över tränarrollen och simframgångarna fortsatte, särskilt på damsidan. I början av seklet hade vi världens bästa bröstsimmerska inom våra led och vid EM 2003 var 3 av 4 damer i guldlaget från vår förening. Vidare överraskade våra ungdomar genom att bli bästa klubb vid junior SM 2006. Genom att tidigt göra en heltidsanställning på området breddverksamhet och simkunnighet utvecklades föreningen kraftfullt. Redan efter några år skapades ytterligare en tränartjänst med inriktning på föreningsutveckling, där handslaget och idrottslyftet varit till stor hjälp för ökad simundervisning i mindre simkunniga stadsdelar. Stockholms stad tog ett historiskt beslut under 2008 då simföreningar inbjöds att delta i en satsning för ökad simkunnighet i staden. Första steget var att rikta in sig på skolsimverksamheten i vissa prioriterade områden. Vi deltar förtjänstfullt i detta arbete

Vår erfarenhet, kontinuitet och personella resurser

Föreningens historia (ovan) är hugen i sten och går inte att förändra medan erfarenhet är en färskvara, som direkt har att göra med de personella resurser vi har tillgängliga för tillfället.

SM-projektets målsättningar med detta arrangemang är att genom en bra organisation erbjuda simmarsverige ett SM av hög kvalitet. Vi vill vidare engagera både nya och gamla medlemmar i förberedelsearbetet och även vid genomförandet. Dessutom är förhoppningen att detta arbete ska stärka vår sammanhållning och utveckla vår organisation vidare.

Vår förening har liksom andra genomgått stora förändringar under de senaste decennierna. Tittar man efter personer, inom vår förening, som har en lång "oavbruten följd" av år faller tanken först på det ovanliga i att vi endast haft tre elittränare under de tre senaste decenni-



Under varje finalpass kommer det bli möjligt att delta i tävlingen "Pricka segrartiden". Alla som köper en klubbblott å 25 kr kan delta i tävlingen och vara med och gissa segrarens tid i den för kvällen utvalda grenen.

Torsdag	200 frisim Damer
Fredag	50 frisim Herrar
Lördag	100 bröstsim Damer
Söndag	400 medley Herrar

erna. Vidare är det ett par trotjänare som nära följt och intimt deltagit i föreningsarbetet allt sedan mitten av 80-talet. Vid närmare eftertanke ligger nog vår egentliga styrka i att vi har en stor mängd före detta simmare som aldrig lämnat föreningen. De har stannat kvar i gemenskapen och utvecklats vidare till fantastiska tränare och ledare som tar stort ansvar. Dessutom har vi lyckats väl med våra rekryteringar, både vad gäller proffs (anställda) och amatörer (ideella).

Spärvägen - Den ideella föreningen

Det finns ett egenvärde och en unik drivkraft i det ideella engagemanget som gör att det aldrig kan ersättas med avlönat arbete (Ideell = osjälvvisk självoffrande verksamhet). Detta är ett arbete som samhället sedan lång tid har uppmuntrat på olika sätt.

Även vår förening känner av det vikande intresset för att engagera sig, delta i aktiviteter och utföra ett ideellt arbete. Den ökande konkurrensen om fritiden är en starkt bidragande orsak till och försvårar rekryteringen av ideella ledare. Det börjar i större utsträckning och i olika former krävas ersättning för det ideella arbetet.

En förutsättning för simföreningens existens och överlevnad är att det ideella engagemanget består. Även om vi de senaste åren ökat vårt antal anställda får detta inte påverka eller minska det ideella arbete som utförs. Detta arbete har stor betydelse rent socialt och bidrar starkt till att vi fortsatt kan behålla vår goda föreningsanda och att hålla avgifterna på rimliga nivåer.

Vi är väl medvetna om att det professionella ledarskapet är under stark frammarsch men vi stretrar fortfarande mot genom att bland annat försöka dra nytta av den "barn-föräldrelation" som måste finnas där någonstans.

Vi har som sagt hittills bemött denna trend med fler anställningar men vi har samtidigt slagit fast att: Det är genom det ideella arbetet i samarbete med professionella krafter som vi fortsatt ska driva och utveckla Spärvägen Simförening.

Två frågor till

Bengt Jönsson

Förbundscheff Svenska Simförbundet

Vilket är ditt bästa SM-minne?

Jag har många positiva minnen från ungdomen, kanske främst första SM-finalen för egen del (200 fjärl Norrköping 1973) eller första medaljen (400 frisim 1976). Dessutom många rafflande lagkappsdueller på 4x200 frisim när jag representerade Upsala Simsällskap i slutet av 70-talet.

Vad ser du fram emot på SM?

Jag hoppas och tror att det blir bra och spännande tävlingar och att det blir en god värdemätare inför VM i Dubai senare i december.

Våra förberedelser inför arrangemanget

Det pirrar i kroppen en hel del, så här en dryg vecka kvar till första start. Ett drygt halvårs planering är nog för kort tid till detta arrangemang, men det var våra förutsättningar. Vårt SM-projekt innehöll sex grupper med skilda ansvarsområden och en styrgrupp. Grupperna har jobbat väldigt självständigt, men med krav på viss rapportering. Den sammanhållande länken har varit två av våra anställda, Martina och Jenny.

Uppslagen och idéerna har varit många bl a beroende på att vissa saker aldrig blev fullföljda vid vårt JSM 2007. Vi får väl se hur långt vi kommer denna gång. Några förbättringar tror jag nog att det kan bli.

Lugnande rapporter inför arrangemanget säger att tävlingsfunktionärerna och övrig bemanning är klara samt att tävlingsledningen förbereder sig väl. Nu gäller det att de sista pusselbitarna kommer på plats och att vi lyckas väl med riggningen onsdagen den 1 dec.

Jag vill avslutningsvis passa på och tacka alla som på ett eller annat sätt ingått i arbetat med denna förberedelsefas. Nästa steg är genomförandefasen och den ser jag fram mot med stor förväntan. Den egentliga utvärderingen får väl vänta på sig men känslan över hur dagarna framskrider finner sig nog ganska snabbt. Därefter får vi mer formellt avgöra om vi klarade leva upp till våra egna och alla andras krav på ett bra arrangemang samt om projektet gav de spin-off effekter vi hoppades på.

Välkomna till start!

Två frågor till

Niklas Olsson

Simklubben Hajen

Vilket är ditt bästa SM-minne?

SM i Göteborg 2009. Vi gjorde ett mycket bra mästerskap med bland annat klubbrekord i alla fem lagkapperna för tjejerna. Finalen på 100 fjärl damer var annars höjdpunkten.

Vad ser du fram emot på SM?

På SM i år ser jag mest fram emot herrarnas 100 rygg.



Sportpalatset i Stockholm var Sveriges första inomhus 50:a. Invigdes 1934 och stängdes 1956.

HUVUDREDAKTION

Stephan Good

Jenny Gustavsson

Martina Aronsson

Magnus Linnarsson

Stefan Lönngren

SPÄRVÄGEN SIMSPORT nr 17, december 2010

Spärvägen Simförening

Bräckegatan 5, 162 61 Vällingby

www.sparvagensim.se

kansli@sparvagensim.se

Tel 08-471 82 25, fax 08-471 82 26

BG 623-5246 BG (OCR) 5407-4620

Spärvägen Simsport utkommer fyra gånger per år och upplagan är 1500 ex.

Spärvägen Simförening har för närvarande totalt 2165 medlemmar varav cirka 120 är i tävlingsverksamheten. I vår tränarstab ingår ca 70 tränare i de olika verksamheterna Babysim, Sim & Lek, Teknikskolan, Tävlingsverksamheten, Simskole- & Kolloverksamhet samt Vuxensim.

Våra anställda är:

Martina Aronsson

Verksamhetschef

martina.aronsson@sparvagensim.se

Henrik Forsberg (tjänstledig HT -10)

Elittränare

henrik.forsberg@sparvagensim.se

Peter Aronsson

Elittränare

peter.aronsson@sparvagensim.se

Jenny Gustavsson

Breddansvarig, Tränare: Elitgruppen, A Äldre

jenny.gustavsson@sparvagensim.se

Stina Enzell-Larsson

Ekonomi, Bästa 4an

stina.enzell@sparvagensim.se

Linn Bessner

Anläggningsansvarig, Lovansvarig, Medlemsservice,

Utbildning och Utveckling

linn.bessner@sparvagensim.se

Karin Landqvist

Kvalitetsansvarig, Medlemsservice, Tränare B Gul

karin.landqvist@sparvagensim.se

Maria Gustafsson

Simkunnighetsprojekt, Breddpedagog, Vuxen

verksamhet, Tränare: A Yngre

maria.gustafsson@sparvagensim.se

Gittan Lindström

Simkunnighetsprojekt, Breddpedagog, Landträning

gittan.lindstrom@sparvagensim.se

Agnes Borbely

Simkunnighetsprojekt, Breddpedagog

agnes.borbely@sparvagensim.se

Styrelsen i Spärvägen Simförening består av 10 ledamöter:

Ensio Andersson, Ordförande

Karin Hellström, Vice Ordf

Mia Westerberg, kassör

Pia Johansson, sekreterare

Övriga ledamöter:

Stefan Lönngren, Annika Forsgren, Anders Backlund

Jonatan Wik, Marie Grenholm, Thord Hagmansson

Bilder från Bildbyrån: Robin, Jennie, Mattias, Sara, Stina, Dennis, Anne.
Bilder från Simsport: "Aktiva då"

Bli medlem i

Spärvägen Simförening.

För 80:- blir du medlem. Familj 200:-

Ständig medlem 3000:- så får du

vår eleganta klubbkavaj.

Vid kortbane-SM i Eriksdalsbadet finns större delen av svenska simlandslaget med i tävlingsbassängen.

Sveriges nye rikstränare, Greg Salter, hoppas på bra resultat av landslagssimmarna – och förhoppningsvis av de som vill slå sig in i landslaget. På vägen mot det stora målet, OS i London 2012, gäller det att simma fort.

– SM är en viktig tävling, både för simmarna och för klubbarnas profil. Alla landslagssimmare kanske inte ställer upp på alla sina specialdistanser, men jag tror på bra simningar, säger han.

Greg Salter är rikstränare för svensk simning sedan april i år. I uppdraget ligger bland annat att leda landslaget vilket han gjorde redan vid sommarens Europamästerskap i Budapest. Närmast på tur står kortbane-VM i Dubai 15–19 december dit Sverige åker med en trupp på 20 simmare.

Det stora målet är emellertid OS i London 2012 och det är över den

tävlingen som Greg Salter har kontrakt med Svenska Simförbundet. Målsättningen är att svensk simning åter ska erövra OS-medaljer. Vägen dit består bland annat av en förnying av det svenska simlandslaget och en nysatsning på lagkappslagen.

– Min och många andras bild av det svenska landslaget var att det bestod av ett fåtal duktiga simmare, men inga nya som tillkom. Det här började förändras redan innan jag kom hit och nu har vi flera unga simmare som är på gång tillsammans med ett gäng nya entusiastiska coacher, säger Greg Salter.

Förutom nya landslagssimmare bygger Salter sitt landslag på lagkapper. Helst skulle han se att Sverige deltog i samtliga sex lagkapper vid OS i London, men han säger att det är realistiskt att tala om fem lag. I dagsläget är det herrarnas 4x100 medleylag som är mest tveksamt.

– Vi ska bygga på lagkapperna på samma vis som Sverige traditionellt har gjort. Jag kommer i det fallet inte med några nya revolutionerande idéer, jag påminner bara om vad ni har gjort tidigare.

Filosofin bygger på att lagkappssatsningar ger fler simmare möjlighet att konkurrera om landslagsplatser, och fler simmare i landslaget innebär fler simmare som strävar efter att simma fort. Och det är det som är själva kärnan för Salter, det gäller att simma fort oavsett när under säsongen.

– Simmare behöver göra många tävlingslopp och du måste simma fort oavsett om du är toppad eller tungt tränad. Därför är till exempel SM en viktig tävling för våra simmare, säger Greg Salter.

En annan anledning är att det är viktigt att simma fort också åren mellan mästerskapen, enligt Salter. Han pekar på att de simmare som är rankade topp tre i världen året innan ett OS har ungefär en 80 procentig chans att ta medalj på OS.

– Därför gäller det att ha så många simmare som möjligt på den nivån året innan. Det är dags att börja röra på sig nu, det räcker inte att vänta till samma år. Vi vill ta med oss momentum in i OS-året 2012.

Om planen går som den ska innebär satsningen på lagkapper att nya simmare slår sig in i landslaget framöver och att våra etablerade stjärnor fortsätter att simma fort. Bland annat hoppas Salter att det ska bli fler herrar i laget.

– Damerna är resultatmässigt mycket bra redan nu, medan vi ligger en bit efter på herrsidan, åtminstone breddmässigt. Det är delvis ett djupare problem som inte kommer vara helt åtgärdat till OS 2012, men kanske till 2016.

Efter sitt snart första år i Sverige är Greg Salter nöjd med både resultaten och de svenska simmarna. Han säger att det är en bra lagkänsla i landslaget och han berömmar de nya simmarna.

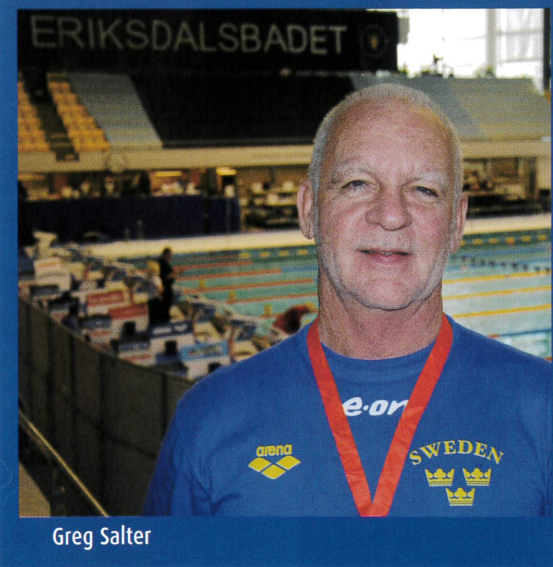
Nu gäller det att simma fort också mellan mästerskapen för att höja nivån på svensk simning.

– Det gäller att hålla bollen rullande. Jag tror på bra resultat i London men jag tänker inte sätta någon siffra på antalet medaljer eller nämna några enskilda simmare ännu, säger Greg Salter.

SM – ett steg på väg mot OS 2012

/Av Magnus Linnarsson

Namn: Greg Salter
Yrke: Rikstränare för svensk simning sedan april 2010
Ålder: 56 år
Familj: En 30-årig son och en 28-årig dotter, samt två barnbarn
Intressen: Fiske och musik

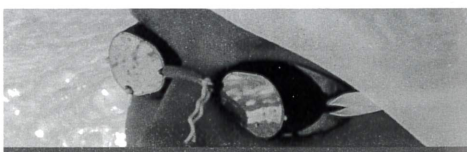


Greg Salter

SM-arrangörer genom tiderna

Kortbane-SM arrangeras i år för 58:e gången. Här

1953 Stockholm	1983 Järfälla
1954 Stockholm	1984 Norrköping
1955 Stockholm	1985 Sundsvall
1956 Göteborg	1986 Malmö
1957 Malmö	1987 Linköping
1958 Stockholm	1988 Örebro 50 m pga OS i Seoul
1959 Helsingborg	1989 Malmö
1960 Stockholm	1990 Göteborg 50 m pga VM i Australien
1961 Gävle	1991 Södertälje
1962 Göteborg	1992 Norrköping
1963 Malmö	1993 Linköping
1964 Västerås	1994 Sundsvall
1965 Kristinehamn	1995 Växjö
1966 Helsingborg	1996 Sundsvall
1967 Västerås	1997 Västerås
1968 Halmstad	1998 Kristianstad
1969 Borlänge	1999 Södertälje
1970 Linköping	2000 Stockholm
1971 Sundsvall	2001 Malmö
1972 Umeå	2002 Göteborg
1973 Växjö	2003 Stockholm
1974 Linköping	2004 Malmö
1975 Falun	2005 Göteborg
1976 Göteborg	2006 Uppsala
1977 Umeå	2007 Jönköping
1978 Malmö	2008 Stockholm
1979 Västerås	2009 Göteborg
1980 Borlänge	2010 Stockholm
1981 Linköping	
1982 Göteborg	



Visste du att...

Anders Holmertz är den simmare som har vunnit flest SM-guld i rad på en och samma distans. Åren 1984–1997 vann han samtliga SM-guld på 400 frisim i kortbana, dvs 14 år i rad. Han vann dessutom 400 frisim i långbana åren 1984–1996, dvs 13 år i rad.



BRUNNS OKTETTEN
TÅBY

Genuin brunnsmusik som den lät när farfar var ung

Kontakta oss så berättar vi mer
Jan Thor, 070-558 03 20
jan@tabyblas.se

Se och hör oss på
www.brunnsoktetten.se

Välkomna till Sveriges nationalarena för simidrott



Eriksdalsbadet är en kommunal sim- och idrottsanläggning belägen intill Årstaviken vid Eriksdal på Södermalm i Stockholm.

Förr i tiden fanns ett vattenledningsverk på platsen, som 1929 omvandlades till ett friluftsbad.

Stockholms stad gjorde om vattenverkets gamla filterbassänger till simbassänger och utarrangerade badet till SoIK Hellas som fick stå för badets skötsel.

Under 1930-talet var Eriksdalsbadet landets största tävlingsplats för simning sommartid. Då anläggningen var som störst 1939 bestod den av inte mindre än fem bassänger varav en (som hade storleken 33,33 x 17,60 meter) fungerade som simstadion med 1000 åskådarplatser.

Sex av vattenverkets gamla bassänger hade dessutom byggts om till tennisbanor. De gamla vattenledningsbassängerna och många av byggnaderna från vattenverkets tid försvann då ett nytt utomhusbad byggdes 1962.

Två år senare utökades badet med en inom-

husanläggning efter ritningar av Gustav Kaunitz (1911–1997).

För elva år sedan stod det nya inomhusbadet klart. Badet är byggt efter arkitekten Björn Thybergers ritningar och till en kostnad av ca 400 miljoner kronor.

Bakgrunden till badets uppkomst var planerna för OS i Stockholm 2004 under 1990-talet. Därigenom kunde pengar bli tillgängliga och bygget inleddes våren 1997. Den 11 juni 1999 invigdes badet och i juli samma år hölls den första tävlingen, VM för polis och brandmän.

Badet består idag av ett utomhusbad, samt en inomhusanläggning med en 50-metersbana och en 25-metersbana med publikkapacitet på 1 200 respektive 2 700 åskådare. Djupet i 25-meters bassängen är i regel 2,5 m, men kan variera beroende på den höj- och sänkbara botten. Vattentemperaturen i bassängen är cirka 27 grader.

Vidare i anläggningen finns en undervisningsbassäng och hoppbassäng med hopptorn. Till badet hör även ett äventyrsbad med rutschbanor,

flera bubbelpooler och möjligheten att simma ut i friska luften. Anläggningen har även ett gym.

Från 1999 då Sveriges nationalarena för simidrott Eriksdalsbadet invigdes, har badet stått värdar för följande Svenska Mästerskap i simning:

2000	SM (25 m)
2001	SUM-SIM Riks (25 m)
2002	SUM-SIM Riks (25 m)
2003	SM (25 m), SUM-SIM Riks (25 m)
2004	SM (50 m)
2006	SUM-SIM (50 m)
2007	JSM (25 m)
2008	SM (25 m), SUM-SIM Riks (25 m)
2010	SM (25 m), SUM-SIM Riks (25 m)

Ett stort antal övriga stora arrangemang har genomförts under åren där bl a World Cup firade 10-års jubileum i år. Allt detta, tack vare den simidrottsvänliga anläggningschefen Kjell Gyllens-ten.



ERIKSDALSBADET

Välkommen till Sveriges nationalarena för simidrott!

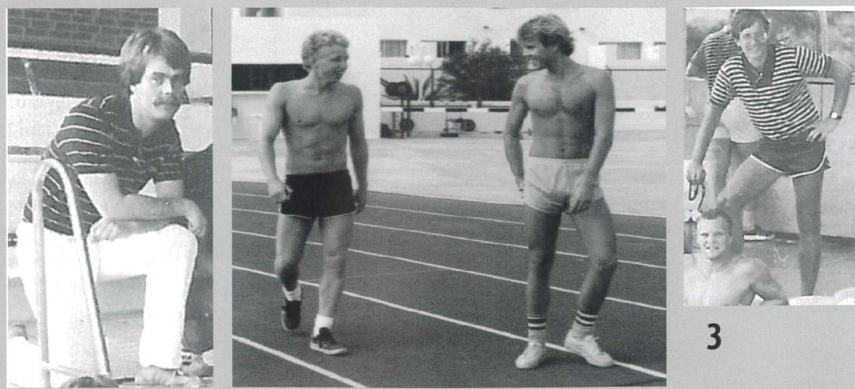


Eriksdalsbadet är inte bara Sveriges största anläggning för simidrotten där motionärer, föreningar och elit tränar i samma vatten. Vi har även ett stort utbud av olika träningsaktiviteter såsom gymträning, aerobics, box m.m.

Må Bra-kurser, Girls Only och andra fasta grupper för både barn och vuxna i yoga, mamma/babypilates, kan du delta i här. Vi har ungefär 1,3 miljoner besökare per år och cirka 130 olika arrangemang årligen - förutom olika simtävlingar sommaraktiviteter, Luciafirande, popkonserter, kvinnodagsaktiviteter m.m. Välkommen hit!



IDROTTSFÖRVALTNINGEN



1

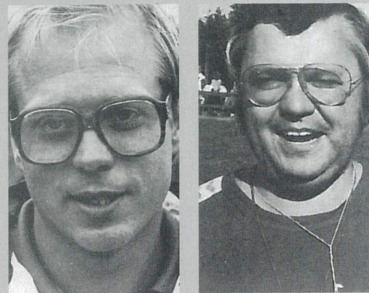
2

3

Aktiv då...

Vilka unga herrar är på bilderna?

Rätt svar hittar du på sid 16 längst ned.



4

5

Dagens prestation & Dagens coach

Under SM-tävlingarna kommer en jury att utse Dagens prestation och Dagens coach, vilket blir en favorit i repris från JSM2007 då Spärvägen också stod som arrangör. Utmärkelserna som kan vara oberoende av varandra kommer att delas ut efter avslutad finalpass respektive dag. Vinnarna får varsin övernattnings på Clarion, Stockholm.

Visste du att...

50 m frisim återinfördes på SM programmet i kortbana 1986. Segrare var Nils Liedberg, Karlstad SS, på 22,80.

TORSDAG 2 DECEMBER

Vi inleder första finalpasset med damernas korta frisimslagskapp. I fjol var det en jämn fjät mellan Väsby och Täby som innebar ett nytt svenskt rekord för Väsby. Vi tar gärna en liknande match igen och drar igång tävlingarna med ett svenskt rekord!

Första individuella finalen är herrarnas 100 fjärl. Sanslösa Lars Frölander kom ju verkligen in i andra andningen under höstens världscuptävlingar och vann avslutande deltävlingen i Stockholm. Trots de senaste veckornas hårdträning för att simma fort på VM i Dubai tar ändå Lars ohotad sitt 52a SM-guld denna torsdagskväll. Sedan är det dags för herrarnas 400 fritt. På pappret ser det ut som enkel seger för Uddevallas fjolårssegrare Mattias "Kulan" Carlsson, men kanske blandar sig en annan VM-simmare in i titelfajten?!

Nu kommer 2 riktigt gångbara svenskgrenar internationellt – 200 bröstsim och 200 fjärl. Joline Höst-

man kommer ta hem bröstsimfinalen, men på 200 fjärl kommer vi se en rafflande final mellan Petra Granlund, Väsby och Martina Granström, Jönköping – rankade 4:a och 5:a i världen i år. På världscupen i Stockholm var Granström tiondelarna före Granlund, får Petra revansch nu? Och kan de pressa varandra hela vägen till ett nytt.....? Missa inte det.

På herrarnas 100 medley ser det ut som fjolårssegraren Måns Hjelm har en bra chans på en ny titel, men bakom jagar flera snabba bland-simmare med en extra varning för den explosive Täbysimmaren Sebastian Holmberg. Nu går vi till damernas 100 ryggsim. Jämt kommer det att bli, och en tid under minuten får vi också. Segern går kanske till en simmerska som inte simmat under minuten tidigare?

I nästa gren, damernas 100 medley får vi se Sarah Sjöström simma alla 4 simsätt. Under WC-tävlingarna gick det mycket fort

och vi ser att ett Svenskt juniorrekord är i fara.

Vår meste rekordhållare bland herrarna (6 ind. svenska rekord) Simon Sjödin gör sin första SM-start någonsin på bröstsim, och han kommer ta hem sin första bröstsimstitel om inte skåningen Martin Persson eller någon av ungtparna bakom vill annat. Mer konkurrens kommer i sista individuella finalen, damernas 200 frisim. Sjöström får vara favorit, men bakom lurar Fagundez, Marko-Varga, Granström och Coleman – bra bredd!

Vi avslutar finalpasset med herrarnas prestigelagskapp – 4x100 frisim. Fjolåret gav ett ruggigt svenskt rekord av SK Neptun (bättre än ett svenskt landslag har gjort!). Med simmare som Nystrand, Stymne och Sjödin i laget så är Neptuns grabbar oslagbara just nu.

10.00 Försök
4x50 fr damer
100 fj herrar
400 fr herrar
200 br damer
200 fj damer
100 me herrar
100 ry damer
100 me damer
200 br herrar
200 fr damer
4x100 fr herrar

18.00 Finaler
4x50 fr damer
100 fj herrar B-final
100 fj herrar A-final
2 Prisutdelningar
400 fr herrar
200 br damer
200 fj damer
3 Prisutdelningar
100 me herrar B-final
100 me herrar A-final
100 ry damer B-final
100 ry damer A-final
100 me damer B-final
100 me damer A-final
3 Prisutdelningar
200 br herrar
200 fr damer
4x100 fr herrar
3 Prisutdelningar



Regina Kevius (M), nytt idrottsborgarråd i Stockholm invigningsstar inför torsdagens finalpass.

Två frågor till

Carola Sjödin

Styrelseledamot Svenska Simförbundet

Vilket är ditt bästa SM-minne?

Det finns otroligt många minnen under alla år som jag varit på SM. Som simmare var det stort när jag för första gången var med i laget och vann 4x100 medley med S02 i Göteborg 1975. Som tränare var det en härlig känsla att coacha simmare som för första gången tog sig till SM-final. Guldmedaljen som Åsa Hedlund tog på 100 bröstsim på långbane-SM 1985 i Jönköping slår nog ändå högst. Som ledare är det alltid härligt när det blir riktigt bra simningar. Svårt att välja när vi genom åren har haft så många simmare i världsklass. Det är nog mer känslan av stämning och den puls som är under tävlingen.

Vad ser du fram emot på SM?

Jag ser fram emot att se hur våra landslagssimmare har utvecklats sedan EM i somras i Budapest. Väsby-sim är ju nu min hemmaförening och det blir intressant och spännande att se hur de "gamla" erfarna simmarna tillsammans med de nya stjärnorna visar upp sig som ett superbra team.



FREKER SPORT

Tönnes väg 6, SE 260 42 Mölle
Tel. 042-347 670 FAX 347 780
www.freker.se info@freker.se

Yours in swimming

speedo

TECH 2

InSupport

NÄTVERKSVIDE

www.insupport.se

Två frågor till

Björn Geijer

TV4

Vilket är ditt bästa SM-minne?

Om jag bara ska välja ett enda minne så får det bli SM i Uppsala 1996. Det var mitt allra första sim-SM och intrycken därifrån gjorde att jag fastnade för sporten.

Vad ser du fram emot på SM?

På ett SM är det extra kul att följa de unga simmarna och se vilka som kan bli morgondagens stjärnor!

FREDAG 3 DECEMBER

Lagkapp med 4x50 medley herrar inleder finalpasset. Som vanligt med herrarnas lagkapper är Neptuns herrar för tillfället för starka för att det ska bli riktigt tuff konkurrens. Sedan är det dags för en riktig karamell, damernas 50 fjäril med världsrekordhållaren Therese Alshammar. Det blir ingen repris av sommarens Sjöström-skräll. På 200 medley är Sara Thydén ute efter sitt 12e SM-guld. Vi får se vad klubbkompisen i Väsby, Ida Sandin kan ställa till med. Eller simmar Sjöström även 200 medley efter 50 fjäril... jaa, det får vi se snart. På herrarnas 200 fjäril är det läge för unge Jesper Jonsson, Växjö att ta sitt första SM tecken. Och i farten ta sig under 2 minuter och in på 20 bästa listan genom tiderna? Sen är det dags för grabbarna att lägga sig på rygg i 200 meter.

LÖRDAG 4 DECEMBER

Återigen Väsby och Täby på damernas 4x50 medley. Även Göteborg har ett bra lag. Kommer Rebecka Ejderвик hem från USA och simmar för Täby? Då vinner de guldets och Svenska rekordet är i fara. Herrarnas 200 medley kommer att bli jämnt. Det vore kul med en ny svensk mästare. Ja det vore det! Stefan Nystrand ska återigen blanda sig in i striden om titeln Sveriges snabbaste bröstsimmare. 50 är på programmet och Nystrand får en tuff fjajt mot Jakob Dorch och Niklas Tour. Nu är det damernas 400 medley. VM simmerskan Sara Thydén är storfavorit men man ska aldrig räkna bort Ida Sandin och Martina Granström. Vi

SÖNDAG 5 DECEMBER

Sista finalpasset inleder vi med herrarnas sprintlagkapp över 4x50 frisisim. Att Neptun leder från start till mål är en lågoddssare. Alltid simgodis att hålla koll på Stefan Nystrand i lagkapperna. Där går det undan! Nu till giganternas kamp – damernas 100 fjäril. Therese Alshammar, världsbäst i år mot Sarah Sjöström världsrekord i lång bassäng. Therese har avgjort i början av loppet under WC tävlingarna och har, får man ändå säga, avslutat överraskande fort. Men Sarah är Sarah och detta blir en bra kamp! Damernas sprintryggsim blir bättre och bättre, och jämnare och jämnare. Öppet för en bra fjajt om Sveriges snabbaste ryggsimmerska.

Kristian Kron, Helsingborg, var ruggigt nära att slå Mattias Carlssons svenska rekord vid världscupen i ett jämngрут Eriksdalsbad. Nu möts de i finalen och favoritskapet får nog Kron stå för i detta prestigefyllda lopp. Båda dessa herrar är även uttagna till VM i Dubai. Inget toabesök nu! För då missar ni herrarnas start-å-stänk - 50 frisisim. Väderkvarnen från Haninge, Stefan Nystrand är en av de bästa i världen på detta, någonsin, så det här vill ni se. Mer sprint, damernas 50 bröstsim är på agendan. Jennie Johansson, Uppsala, har haft ett fantastiskt 2010 med 2 EM medaljer på meritlistan. Nu jagar hon 30 sekunders gränsen. Men är hon inte vaken jagar flera damer bakom. Direktfinal på damernas 800 fri-

saknar bara Therese Alshammar på damernas 100 frisisim för detta ser ut som en bra gren. En peng på Sarah Sjöström blir det nog. Något sorts rekord också? Ja, stämmer det så stämmer det. Även herrarna ska simma 100 frisisim. Lars Frölander och Petter Stymne låter väl bra. Men glöm inte Robin Andréasson. Rutinen avgör ändå idag och Frölander kasserar in SM tecken nummer 53. 200 ryggsim är nästa gren – bra läge för Helsingborgs Sandra Hafström att ta sitt tredje SM guld. I herrarnas 50 rygg kommer det bli jämnt. Kanske ett lite övertag nu innan för Niklas Borin, men allt kan som bekant hända i en final. Damernas 100 bröstsim är nu-

Nästa gren är damernas 400 frisisim. Ifjol simmade Gabriella Fagundez ruskigt fort med 4,03. Hon har favoritskapet men bakom finns Ida Marko-Varga som gör en intressant start. På herrarnas 100 ryggsim kommer det bli full fart. Nu möts sprintarna med 200 grabbarna i uppgörelsen om 100 rygg. Kanske är det hemgången som blir avgörande... Andréasson, Carlsson och Ernstsson är uttagna för 4x200 vid VM i Dubai. Nu är det intressant vem som är hetast inför VM. Och kan någon annan blanda sig i? Kanske 16-åriga Oskar Ekström? Så var det dags för damernas supersprint, 50 frisisim. Therese Alshammar är

sim. Gabriella Fagundez och Martina Granström gör upp om topp 2, som i fjol. Det gav ett juniorrekord på Granström. Vi tar gärna ett nytt bra race på denna 800ing. Letar vi långt ner i startlistan hittar vi Simon Sjödin på 14e plats på herrarnas 100 bröstsim. Kan.han.utmana.bröstsimsgribarna Dorch och Tour? Nej. Jo. Kanske. I damernas 4x100 frisisim får telförsvararna Väsby en tuff utmaning av Täby Sim med Therese Alshammar i spetsen. Kan de pressa varandra ner till fjolårets svenska rekord? Jorå, detta blir nog bra. Grabbarna avslutar passet med lagkappen 4x200 frisisim. Här har Helsingborg ett väldigt jämnt, starkt lag som blir tufft för de andra lagen, och har chans på sin femte herrlagtitel. MEN, mycket

mera en riktigt begivenhet. Hundradelen skiljde mellan Jennie Johansson och Joline Høstman på WC i Stockholm. De rankas 3:a och 4:a i världen, detta blir jämnt! Oskar Ekström från Linköping var strax före Karlstads Axel Rebner i sommarens 1500 frisisim. Fler grabbar kan blanda sig i distanstiteln. Vem har bäst dagsform? I damernas 4x200 frisisim är det spel mot ett vidöppet mål för Väsby SS. Ensamma mot klockan. Vi avslutar med herrarnas 4x100 medley. Linköping har ett bra lag, men kan väl ändå inte rå på favoriterna Neptun. Nej, det kan de inte. Eller kan Frölander leda sitt lag mot en skräll?

storfavorit men vi fokuserar på Josefín Lillhage som simmar sitt sista individuella SM-lopp. En av de största tar farväl på stora arenan och vi säger lycka till! Efter vi applåderat klart ska herrarna simma 50 fjäril. Lars Frölander tar sitt tredje individuella guld och gör det lika snyggt som vanligt. Huannemej så stilig det ser ut. Sista individuella grenen för SM är herrarnas 400 medley. Var beredda för här kommer Simon Sjödin ställa till med en rekordfest. Hoppas ni är inbjudna, och som vanligt hjälper vi honom fram i bassängen! Stämningen är på topp inför avslutande lagkappen. Medleymästarrinnorna över 4x100 ska koras.

beror på hur fjolårsmästarna Neptun mönstrar sitt lag, och sommarens segerlag Uddevalla är alltid en farlig outsider i herrlagkapperna.

10.00 Försök	2 Prisutdelningar
4x50 me herrar	200 me damer
50 fj damer	200 fj herrar
200 me damer	200 ry herrar
200 fj herrar	3 Prisutdelningar
200 ry herrar	50 fr herrar B-final
50 fr herrar	50 fr herrar A-final
50 br damer	50 br damer B-final
100 br herrar	50 br damer A-final
4x100 fr damer	800 fr damer
4x200 fr herrar	100 br herrar B-final
800 fr damer	100 br herrar A-final
18.00 Finaler	4 Prisutdelningar
4x50 me herrar	4x100 fr damer
50 fj damer B-final	4x200 fr herrar
50 fj damer A-final	2 Prisutdelningar

10.00 Försök	50 br herrar B-final
4x50 me damer	50 br herrar A-final
200 me herrar	400 me damer
50 br herrar	4 Prisutdelningar
400 me damer	100 fr damer B-final
100 fr damer	100 fr damer A-final
100 fr herrar	100 fr herrar B-final
200 ry damer	100 fr herrar A-final
50 ry herrar	200 ry damer
100 br damer	3 Prisutdelningar
4x100 me herrar	50 ry herrar B-final
4x200 fr damer	50 ry herrar A-final
1500 fr herrar	100 br damer B-final
18.00 Finaler	100 br damer A-final
4x50 me damer	2 Prisutdelningar
200 me herrar	1500 fr herrar
	4x200 fr damer
	4x100 me herrar
	3 Prisutdelningar

Väsby och Täby gör upp om detta. Vi avslutar gärna med ett nyytt svenskt rrrrekord. Snälla?!

10.00 Försök	50 ry damer B-final
4x50 fr herrar	50 ry damer A-final
100 fj damer	3 Prisutdelningar
50 ry damer	400 fr damer
400 fr damer	100 ry herrar B-final
100 ry herrar	100 ry herrar A-final
200 fr herrar	2 Prisutdelningar
50 fr damer	200 fr herrar
50 fj herrar	50 fr damer B-final
400 me herrar	50 fr damer A-final
4x100 me damer	2 Prisutdelningar
17.00 Finaler	50 fj herrar B-final
4x50 fr herrar	50 fj herrar A-final
100 fj damer B-final	400 me herrar
100 fj damer A-final	4x100 me damer
	3 Prisutdelningar

Fjolårsmästare

4x50 m Frisim D	Väsby SS Lag 1	1.38.93
100 m Fjärilsim H	Erik Andersson, Linköpings ASS	51.90
400 m Frisim H	Mattias Carlsson, Uddevalla Sim	3:47.52
200 m Bröstsim D	Joline Høstman, Göteborg Sim	2:19.94
200 m Fjärilsim D	Petra Granlund, Väsby SS	2:06.76
100 m Medley H	Måns Hjelm, SS Iden	54.82
100 m Ryggsim D	Lovisa Ericsson, Täby Sim	59.22
100 m Medley D	Therese Alshammar, Täby Sim	58.07
200 m Bröstsim H	Anton Lagerqvist, Göteborg Sim	2:10.88
200 m Frisim D	Petra Granlund, Väsby SS	1:57.51
4x100 m Frisim H	SK Neptun Lag 1	3:09.53

4x50 m Medley D	SK Neptun Lag 1	1:35.01
50 m Fjärilsim D	Therese Alshammar, Täby Sim	24.82
200 m Medley D	Una Finnman, SK Ran	2:10.21
200 m Fjärilsim H	Christoffer Wallin, Helsingborgs S	1:58.55
200 m Ryggsim H	Mattias Carlsson, Uddevalla Sim	1:56.15
50 m Frisim H	Petter Stymne, SK Neptun	22.06
50 m Bröstsim D	Magdalena Kuras, Malmö KK	30.68
100 m Bröstsim H	Jakob Dorch, Linköpings ASS	59.07
4x100 m Frisim D	Väsby SS Lag 1	3:36.20
4x200 m Frisim H	SK Neptun Lag 1	7:10.89
800 m Frisim D	Gabriella Fagundez, Linköpings ASS	8:25.73

4x50 m Medley D	Väsby SS Lag 1	1:48.56
200 m Medley H	Christoffer Wallin, Helsingborgs S	2:00.60
50 m Bröstsim H	Stefan Nystrand, SK Neptun	26.70
400 m Medley D	Sara Thydén, Väsby SS	4:33.87
100 m Frisim D	Therese Alshammar, Täby Sim	52.29
100 m Frisim H	Jonas Persson, Malmö KK	46.99
200 m Ryggsim D	Sandra Hafström, Helsingborgs S	2:10.43
50 m Ryggsim H	Niklas Borin, Turebergs SK	24.91
100 m Bröstsim D	Joline Høstman, Göteborg Sim	1:06.01
4x100 m Medley H	SK Neptun Lag 1	3:29.51
4x200 m Frisim D	Väsby SS Lag 1	7:53.90
1500 m Frisim H	Gustav Åberg Lejdström, Helsingborg	15:28.53

4x50 m Frisim H	SK Neptun Lag 1	1:25.53
100 m Fjärilsim D	Petra Granlund, Väsby SS	58.33
50 m Ryggsim D	Therese Alshammar, Täby Sim	26.62
400 m Frisim D	Gabriella Fagundez, Linköpings ASS	4:07.39
100 m Ryggsim H	Måns Hjelm, SS Iden	53.70
200 m Frisim H	Mattias Carlsson, Uddevalla Sim	1:46.28
50 m Frisim D	Therese Alshammar, Täby Sim	23.72
50 m Fjärilsim H	Lars Frölander, Linköpings ASS	23.71
400 m Medley H	Simon Frank, SK Neptun	4:13.90
4x100 m Medley D	Väsby SS Lag 1	3:57.58

Svenska rekord

	Väsby SS	1.38,93	091126
Lars Frölander	Sundsvalls SS	50,44	001112
Anders Holmertz	Motala SS	3.40,81	900204
Joline Høstman	Göteborgs Sim	2.19,28	091212
Petra Granlund	Väsby SS	2.03,82	091211
Stefan Nystrand	Södertörns SS	53,97	060409
Therese Alshammar	Täby Sim	57,43	091129
Therese Alshammar	Täby Sim	58,07	091126
Martin Gustavsson	Malmö KK	2.07,66	030315
Josefin Lillhage	Väsby SS	1.53,55	071216
	SK Neptun	3.09,53	091126

	SK Neptun	1.35,01	091127
Therese Alshammar	Täby Sim	24,38	091122
Stina Gardell	Spårvägens SF	2.08,99	091110
Simon Sjödin	SK Neptun	1.52,90	091110
Mattias Carlsson	Uddevalla Sim	1.54,31	091108
Stefan Nystrand	SK Neptun	20,7	091115
Emma Igelström	Spårvägens SF	29,96	020404
Jakob Dorch	LASS	58,12	091210
	Väsby SS	3.36,20	091127
	SK Neptun	7.13,44	071122
Gabriella Fagundez	SK Ran	8.19,28	071207

	Täby Sim	1.48,11	081129
Simon Sjödin	SK Neptun	1.55,72	091111
Jakob Dorch	LASS	26,55	091212
Stina Gardell	Spårvägens SF	4.31,70	091213
Therese Alshammar	SK Neptun	52,17	317
Stefan Nystrand	SK Neptun	45,54	091110
Therese Svendsen	SK Ran	2.06,65	091213
Pontus Renholm	Polisens IF	23,8	091210
Emma Igelström	Spårvägens SF	1.05,11	030316
	SK Neptun	3.29,51	091128
	Väsby SS	7.51,93	081129
Stefan Persson	Malmö KK	14.59,47	870412

	SK Neptun	1.25,53	091129
Therese Alshammar	Täby Sim	55,53	101106
Therese Alshammar	Täby Sim	26,62	091129
Gabriella Fagundez	LASS	4.03,27	091212
Pontus Renholm	Polisens IF	51,35	091212
Anders Holmertz	Spårvägens S	1.44,69	920301
Therese Alshammar	Täby Sim	23,27	091121
Lars Frölander	Sundsvalls SS	22,97	011020
Christoffer Wallin	Helsingborgs S	4.10,93	091211
	Väsby SS	3.57,58	091129



I want to test my maximum and see how much I can do. I want to change the world of swimming 'MySpeedo

Michael Phelps

FASTSKIN®
LZR RACER®

Test your maximum with the new generation LZR Racer range from Speedo. The most comprehensive, technically advanced range of performance swimwear compliant with FINA 2010 regulations.

To find out more about LZR Racer Elite, Pro and Comp, visit: speedo.com



Två frågor till

Niklas Larsson

Jönköping SS

Vilket är ditt bästa SM-minne?

Det var svårt att bestämma sig för vilket som är mitt bästa SM-minne men definitivt ett av de bästa var på mitt första SM, Jönköping 1993, då Anders Holmertz vann 200 fritt från bana 6, snubblade nära att missa finalen. Han var grymt bra!

Vad ser du fram emot på SM?

Självklart bra prestationer av Jönköpings simmare men också att vi nationellt fortsätter den positiva trenden som svensk simning är i nu!



Pixelkonst av Samuel Trygg-Wik www.parltavlor.se

Simningen uppmärksam i media

Världcupfinalen i Eriksdalsbadet blev en värdig avslutning på WC-cirkusen. Arrangemanget fick mycket beröm av både FINA-delegater samt från flera kända simmare och tränare. Det blev även stora svenska simframgångar med Therese Alshammar i topp. Hon simmade hem totalsegern i World Cup och fick därmed ta emot en segercheck på 100.000 dollar.

Therese blev även framröstad till Årets simmerska i Europa av det Europeiska Simförbundet. Det är inte enbart Tessa som fått stort mediautrymme i höst utan vi har fler duktiga simmare som flitigt exponerats, såsom Jennie Johansson, Stefan Nystrand, Sara Sjöström och Lars Frölander.

Idrottsgalan - Jerringpriset

Nomineringarna till Idrottsgalan och Jerringpriset för bästa prestationer under 2010 är klara.

Therese Alshammar är nominerad i kategorin "Årets kvinnliga idrottare", Jennie Johansson fightas om priset till "Årets nykomling" och Johan Wallberg kan ta hem titeln "Årets ledare/tränare". Simmarna Jennie Ekström och Anders Olsson är båda nominerade i klassen "Årets idrottare med funktionshinder".

Du kan även ringa och rösta på Therese Alshammar till Jerringpriset tel 099-200 10.

SM-dagarna är inte bara simning

COOP BROMMA OCH BROMMA BLOCKS bjuder på bananer och vatten till alla deltagare alla dagar.

BLÅSORKESTERN TÄBY BLÅS hälsar er välkomna utanför entrén varje dag tillsammans med vår stilige Doorman.

LIVESPELNING INFÖR LÖRDAGENS FINALPASS av Täbysimmarer Johan Johanssons band, Revoked.

INVIGNINGEN GÖRS AV nya idrottsborgarrådet Regina Kevius. Vidare kan det bli överraskande utsvävningar över bassängen tillsammans med vacker solosång.

EN RÖRLIG SAMT ETT ANTAL FASTA FILMKAMEROR kommer placeras ut runt bassängen och även under vattnet. Bilderna kommer att visas på olika platser i badet och för publiken såklart. Vidare läggs detta ut på vår SM-sajt tillsammans med IC-Controls Live Timing.

VI KOMMER ÄVEN ATT FILMA ALLA LOPP med avancerade HD-kameror, där högkvalitativa filmer från loppet sedan kan laddas ner på ett "usb-minne" av intresserade tränare, med hjälp av viss programvara som erbjuds. Ett stort tack till InSupport Nätverksvideo som är specialister på heldigitala IP kamerasystem.

EN VANLIG HEDERLIG FOTOGRAF kommer efterhand ta foton från tävlingen som successivt kommer läggas ut på vår SM-sajt.

VÅR GENERÖSA HUVUDLEVERANTÖR AV HEDERSPRISER CEANNIS, svenskt väsk och inredningsföretag, kommer att dela med sig av sina designade väskor till mängder av pristagare.

VIP-SOFFAN SOM CLARION HOTELL BJUDER PÅ kommer vara en central punkt under hela tävlingen. Vilka kommer få synas och ha det gott i soffan?

ROCKY DESIGN, som ni kan läsa om i programmet, har hjälpt till att designa SM-arrangemanget.

ALLER MEDIA, SOM GER UT 32 OLIKA VECKOTIDNINGAR bl a Café och Ellé, har varit generösa mot oss och bjuder på ett antal helårsprenumerationer som vi i vår tur kommer att dela ut.

INTRESSET FÖR ATT GÖRA PÄRLANDET till en konstform upptäcktes för ett par år sen säger Samuel. Man kan väl säga att jag kombinerar pointillismens uttryck med en mycket mer modern konst, pixelkonst. Jag finns i entréhallen under SM-passen.



Två frågor till

Claes Andersson

Simklubben Elfsborg

Vilket är ditt bästa SM-minne?

SM i Landskrona 2002 när jag efter en snabb sista sträcka säkrade hem bronset på 4x100 medley till Borås och Elfsborg! På samma mästerskap knep jag även silvermedaljen efter Nystrand på 50 frisim, vilket är ett kul minne.

Vad ser du fram emot på SM?

Jag ser fram emot 4x200 frisim där vi ställer upp med ett gäng gröna gubbar. Ska bli kul att se vart de killarna lägger ribban så att vi sedan vet hur mycket vi måste hem och träna för att i framtiden stå högst upp på prispallen!

Visste du att...

Minsta marginalen någon vunnit ett OS guld med är två tusendelar. Det var Gunnar Larsson som vann guld på 400 m medley vid OS i München 1972. Därefter togs tusendelarna bort inom simningen.

Visste du att...

Startpallen måste vara 50-75 cm ovanför vattenytan och den får max ha en lutning på 10°.