

5 frågor till
5 simmare**Robin Andréasson**

Möndals ASS

Hur har höstens träning varit, vilka delar har du fokuserat på att utveckla?

Jag har under hösten tränat mer meter än tidigare år alltså ökat min träningsdos ganska mycket tror jag. Har lagt mycket fokus på att bli fysiskt starkare.

**Jennie Johansson**

Upsala Simsällskap

Det blev en del grundträning i början av säsongen sen har jag fått prova på ett nytt sätt för mig att träna, genom att tävla mycket. Ska bli spännande att se hur det påverkar mig och min simning över säsongen. Jag har jobbat på att förbättra mina starter och vändningar. Men även på att få lite lägre frekvens i simningen, framförallt på 100 m.

**Mattias Carlsson**

Uddevalla Sim

Jag har jobbat mycket på att förbättra min teknik bl a har jag jobbat mycket med att få kraftigare armtag så jag kommer längre på mina armtag och att få kraftigare och mer explosiva kickar. Jag har även jobbat med min snabbhet så jag kan gå ut snabbare i loppet.

**Konstantin Sundin**

Spärvägen SF

Träningen har varit tuff, jag har kört många tuffa pass. Jag har fokuserat på att utveckla draget i ryggsim och då främst avslutet av draget.

**Sara Thydén**

Väsby SS

Har försökt att vara så allsidig som möjligt i min träning, men har även fokuserat mycket på teknik. Höstens träning har fungerat väldigt bra, hade lite axelproblem precis i uppstarten så det har blivit ganska mycket ben och bröstsim under en period.

Vad ser du fram emot med detta SM i Stockholm?

Att simma lagkapperna, då våra lag börjar se bra ut. Sen ser jag även fram emot att träffa alla "utomsocknes" simmare.

Vad har du för mål med simningen framöver?

I nuläget så är målet att simma riktigt fort på VM i Dubai i december.

Vad önskar du dig i julkapp?

Vet inte riktigt, kanske en väldigt lugn å ledig jul...

Vill du hälsa till någon som du tror läser SM-tidningen?

De skulle väl vara mina polare som vet vilka de är :)

Har än så länge inget SM guld i kortbana så det vore såklart roligt att lägga till i meritlistan!

Satsar mot OS i London 2012! På vägen väntar flera mästerskap som jag självklart också vill simma.

God julmat och en mysig dag med familjen räcker bra!

Till mina trognaste fans, mamma och pappa, som garanterat sitter på läktaren och hejar! :)

Att få simma i en mycket snabb och grym bassäng. Också att få ett formbesked innan VM.

Först så är det att simma snabbt i VM i Dubai som gäller. Sen så är det också att kvalificera sig till långbane VM i Sanghai.

Jag har önskat mig en vattenskoter varje år sen jag var 11-12 år så jag fortsätter med det tills jag får en.

Jag vill hälsa till alla som läser att heja på mig!

Simma fort och ha riktigt skoj! Det är kul att Spärvägen arrangerar och jag ser fram emot att simma fort på hemmaplan.

Bli så bra jag bara kan på ryggsim.

Sovmorgon på julafton.

Jag vill hälsa till alla som brer på fel sida att man brer smöret på den sidan av brödet med kuddar, inte undersidan (på tal om polarbröd).

Ser fram emot att få simma på hemmaplan med en bra publik. Det är även en bra tävling att stämna av formen på inför VM.

Satsa vidare mot OS i London.

Kläder och lite andra välbehövliga saker.

Jag vill hälsa till mamma och pappa som alltid ställer upp, och även min pojkvän Jesper som är ett stort stöd i min satsning.

Martin Escobars
Minnesfond

Martin Escobar född 1987 simmade i Spärvägen Simförening och var en mycket duktig ungdomssimmare med totalt 27 medaljer på Sum-Sim.

Martin förölyckades tragiskt i en bilolycka under ett simläger i Florida på kvällen den 10 januari 2008. Martin var fjärlssimmare.

En minnesfond har skapats i Martins namn till förmån för Svensk ungdomssimning, alla pengar som kommer in till fonden går oavkortat till svensk ungdomssimning.

Under Spärvägens tävling Julklappsdroppet simmas 50 fjärl till minne av Martin och hälften av startavgiften går till minnesfonden.

50 fjärl under SM är även tillägnat honom, Martin Escobars Race. Pristagarna får även på SM en medalj med Martins porträtt.

Johan Johansson, Täby Sim, fick förra året mottaga utvecklingsbidrag från denna fond.

Martin Escobars minnesfond har Bankgiro 250-0015.

Välkommen till oss!

Rocky Design utför Styling- och inredningsuppdrag i Stockholm med omnejd.

Vi arbetar med ett helhetskoncept i våra projekt där vi ombesörjer såväl framtagning av inredningskoncept som inköp, leverans, renovering och montering.

Våra uppdrag består i allt från stora till små projekt i hemmet eller den offentliga miljön.

Varmt välkommen med din förfrågan!

**Rocky Design - www.rockydesign.se
info@rockydesign.se - 08-730 20 10**

ROCKY ★ DESIGN



Amanda Zetterqvist

AMANDA ZETTERQVIST kommer att sjunga nationalsången före alla finalpass i Eriksdalsbadet.

Amanda är 16 år och bor i Hässelby. Hon går på John Bauergymnasiet i Liljeholmen och vill bli frisör. I grundskolan gick hon i Hässelby Gärdsskolans musikklass och sjöng huvudrollen i musiken "the Wiz" sista året. Amandas största hobby är att sjunga. Hon har deltagit i några musiktävlingar som "Bäst i Väst" som var en tävling för alla högstadieselever i västerort där man fick uppträda i K:fem, Vällingbycentrum med Laila Bagge som jury. Där kom Amanda på en fin andra plats. Hon sjungit i Gabriel Fors kör och tar just nu sånglektioner och har spelat in tre låtar i studio. " - Jag ser verkligen fram emot att få sjunga Svenska nationalsången på SM i simning! Jag önskar alla tävlande lycka till och så ses vi i december! "

Två frågor till

Alexander Ström

Landskrona Simsällskap

Vilket är ditt bästa SM-minne?

Mitt första SM-guld i Open Water i Karlstad 1999 för Norrköpings KK. 4000 m i ett vågigt och kallt Vänern utan våtdräkt. Min syster Cecilia Glawing (då Ström) vann damklassen.

Vad ser du fram emot på SM?

Att mina simmare i Landskrona Simsällskap och mina sponsrade simmare i Essenuoto Team presterar på topp och att det blir ett bra arrangemang.



**Spärvägen Sim arrangerar
Svenskt Grand Prix 3
i Eriksdalsbadets 50 bassäng
26-27 mars 2011.
Mer info på
sparvagensim.se**

*Visste du att...*

Upsala Simsällskap är världens äldsta simsällskap (1796).

Visste du att...

Robert Andersson, SKK, satte Sveriges första världsrekord i simning. 1909 simmade han 200 m bröst på tiden 3.08,3

Två frågor till

Maria Wallberg

SVT

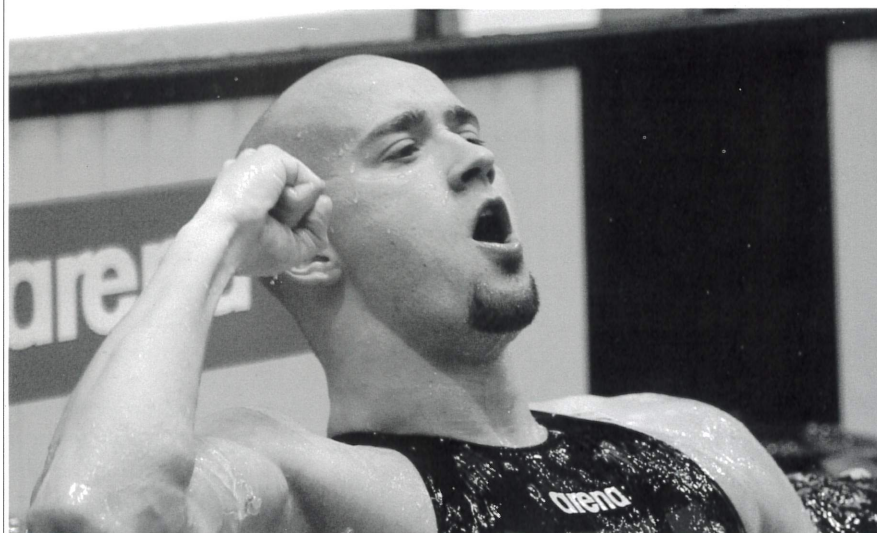
Vilket är ditt bästa SM-minne?

Svårt att välja bara ett, men ett häftigt SM-minne (kortbana) är Anna-Karin Kammerlings världsrekord på 50 m fjärl i Göteborg 2005.

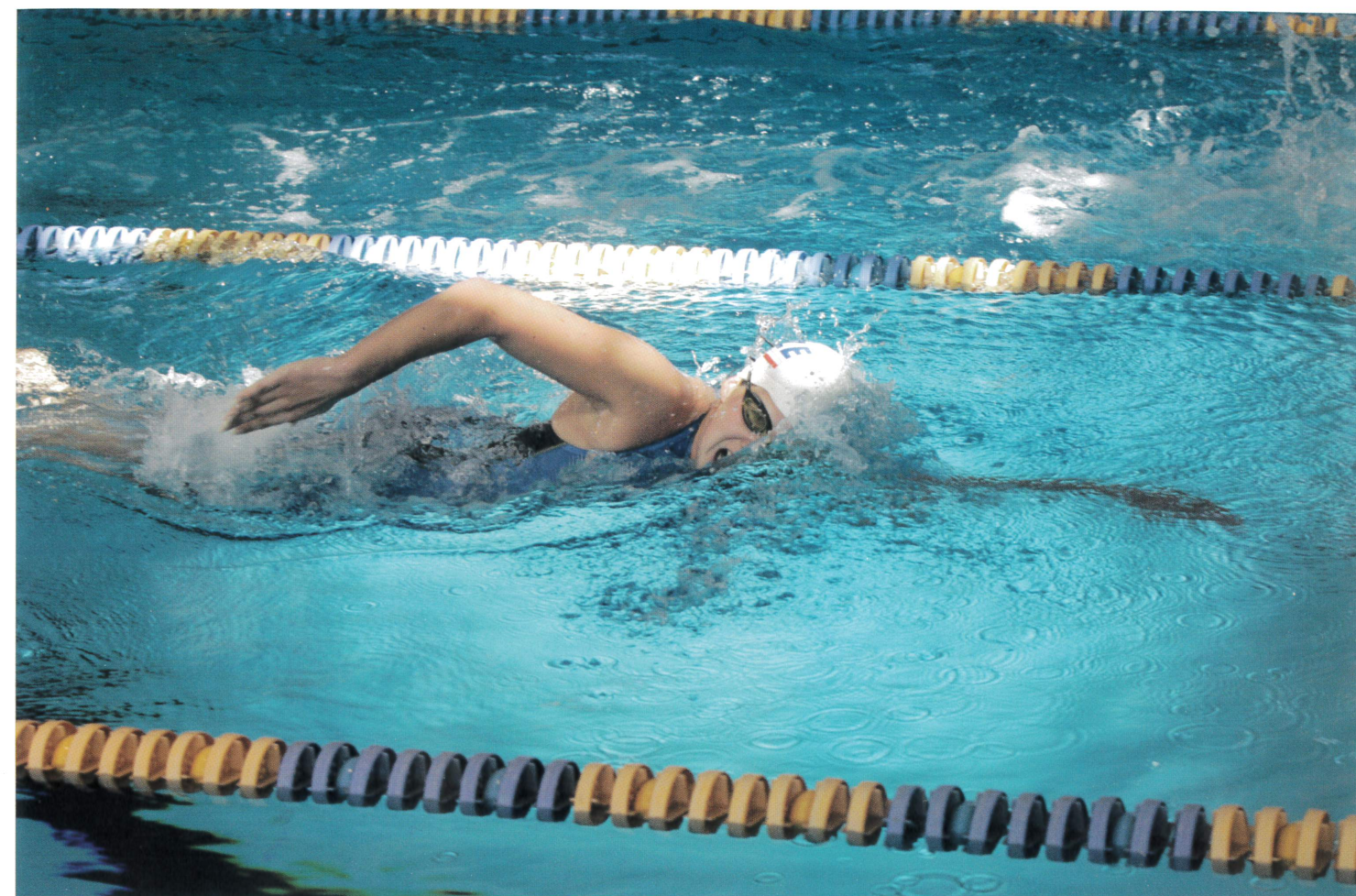
Vad ser du fram emot på SM?

Med tanke på tiderna under Världscupavslutningen så tror jag att det kommer att gå riktigt fort i flera grenar under SM också. Kristian Kron var ju nära svenska rekordet på 200m rygg under världscuptävlingarna så det blir spännande att se om han nu med en säkrad VM-biljett lyckas kapa de sista tiondelarna.

Vi är vinnare Vill du också bli en



Kontakt:
malin@waterproofsports.se



Träningslägerspecialisten!

Fyrishov är en av Sveriges största arenor för bad, sport och rekreation. I simhallen är bassängen 50 x 25 meter, simma på lång eller kort bana. 10 meters hopptorn med svikt. Möteslokaler för teorigenomgång och utbildning.

Bo i 4-bäddsstugor med toalett och dusch i anslutning till arenan. Restaurangen serverar näringsriktiga måltider. Välkommen att boka hela träningslägret på 018-727 49 63.

Öppet alla dagar året runt!



Idrottsgatan 2, Uppsala 018-727 49 50
www.fyrishov.se

Presentation av tävlingsledningen

Eva Westman
Tävlingsledare
Västerbottens SDF

Marianne Hörding
Biträdande Tävlingsledare
Stockholms SDF

Bertil Ek
Starter
Skånes SDF

Jan Karlsson
Starter
Stockholms SDF

Hur kom det sig att du blev förbundsfunktionär?

Jag var under flera år funktionär och tävlingsledare när mina barn simmade. När den yngre var på väg att sluta tävla så fick jag frågan om man fick nominera mig som förbundsfunktionär. Jag var då tvungen att avgöra ifall jag var tävlingsledare för mina barns skull eller om jag tyckte att det var så roligt att jag gjorde det för min egen skull och för att andra skulle kunna få tävla. Jag kom fram till det senare, blev nominerad och vald.

Jag hade jobbat länge som funktionär och kände att jag ville fortsätta med det även utanför egna klubben och distriktet. Så småningom blev jag ombedd att söka som förbundsfunktionär. Dessutom har jag genom året varit och är mycket intresserad av både regelfrågor och regeltillämpning inom simningen.

Regelkommittén frågade om jag ville bli förbundsfunktionär, och vem tackar nej till ett sådant erbjudande när man har simning som största intresse?



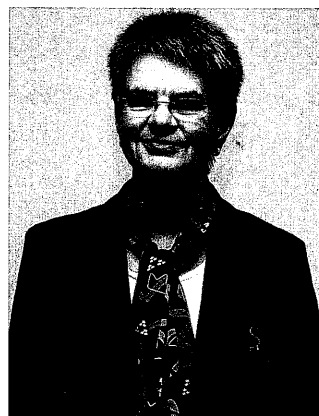
Jag tyckte det var roligt att stå på kanten och vara funktionär så det var naturligt att svara ja när jag blev nominerad av Stockholms Simförbund. Därefter har jag fortsatt på den inslagna vägen och tycker fortfarande att det är mycket roligt att vara med även om det är så att de naturliga anknytningarna inte är lika stora längre.

Vad är ditt bästa minne som förbundsfunktionär?

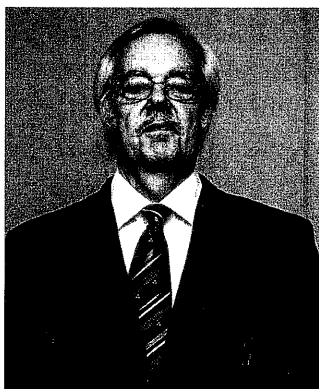
Svår fråga men antagligen när jag blev nominerad som FINA-referee samt alla engagerade personer som man möter inom simningen.



Det går inte att säga. Varje tävling är rolig, spännande och en utmaning på sitt sätt. Allra bäst blir det när det blir en känsla av att "nu ska vi göra ett bra jobb ihop" och där alla vi funktionärer tycker att det är roligt. Det betyder mycket för hela funktionsstandarderna på en tävling och jag tror också att det bidrar till en lugn och säker bedömning av simningarna och simmarna.



Det var en svår fråga. Jag har många bra och dåliga minnen av att vara förbundsfunktionär, men det som jag nog minns mest av är SM i kortbana i Malmö någon gång under 90-talet. Tävlingsledaren ringde upp mig och sa att jag skulle ha mörkblå långbyxor på mig. Sagt och gjort, in i klädkammaren och yes där var ett par! När jag kom till samlingen tittade tävlingsledaren väldigt skumt på mig men sa inget. Jag körde första passet och allt gick bra. Mellan försök och final passade jag på att besöka en kompis, och när jag kom hem till honom la han sig dubbel av skratt. Han undrade om jag hade haft de kläderna på mig under simtävlingen. Ja självklart, sa jag också lite undrade. Då sa han: Är du medveten om att du har LILA byxor på dig? Till saken hör att jag är färgblind. Sådant som händer, men kul var det (jag bytte byxor mellan passen).



Det har flutit mycket vatten under broarna sedan jag började men ett av de minnen som etsat sig fast är när startpallen gav upp under en GP-final i Simrishamn och då var det förstas inte att startpallen rasade som gör att jag kommer ihåg det med stor värme, utan att arrangören tillsammans med kommunen ordnade upp saken till följande pass då startbryggan inte bara var hel utan också förbättrad

Vad ser du fram emot på detta mästerskap?

Att möta engagerade arrangörer, tränare, funktionärer. Det är alltid lika energigivande att se det engagemang som finns runt simningen. Det är skönt med människor som brinner för det man håller på med. Det ger mig energi som jag tar med mig tillbaka till vardagen.

Jag hoppas det blir fullt tryck på läktarna och full fart i vattnet! Och så hoppas jag att media upptäcker att det är ett SM som det finns något att rapportera från!

Att det skall komma fram nya simmarbarn i Sverige och så hoppas jag att någon visar att det går att slå Svenskt rekord även utan turbodräkterna. Till sist vill jag önska alla lycka till!

Jag är lika förväntansfull som vanligt och känner mig redan trygg då jag vet att just Spärvägen alltid arrangerar bra och roliga tävlingar där det alltid dyker upp någon form av överraskning eller i alla fall något utöver det vanliga.

Rätt svar för sid 6. Aktiv då...
Unga herrarna var:
1 Bengt Jonsson
2 Christer Magnusson och Pär Gabrielsson
3 Hans Christen
4 Thomas Jansson
5 Bertil Johansson

Visste du att...

Ryggsimsflaggorna skall sitta 5 m utifrån kortsidorna på bassängen och hänga 1,8 m från vattenytan.

Visste du att...

Bassängdjupet skall vid startpallen vara 1,8 m (1-6 m från startsidan). Resten av bassängen måste vara minst 1,1 m.

Speakers

Magnus Linnarsson är 33 år och verksam som simtränare i Spärvägen Simförening. Moderklubben är SK Hajen och Magnus har varit tränare sedan 1995.

Han är nybliven doktor i historia och har även ett förflutet som journalist.

Mikael Larsson är 20 år och kommer från Sveriges södra delar. Han har simmat sedan 6 års ålder och simmade sitt sista SM förra året. När han inte simmar gillar han mysiga hemmakvällar och långa skogspromenader.

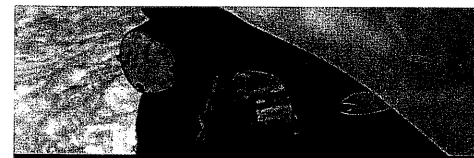
Mikael är "nymuckad" från lumpen och moderklubben är SK Sydsim.



Mikael

Magnus

UNITED STAGE



Visste du att...

Erik Bergvall grundade Svenska Simförbundet 1908



Spårets vågräta SM-kryss

Rätt svar på sidan 21 längst ned

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

- 1 VM-arena 1997?
- 2 Arne som totalt slog 32 världsrekord?
- 3 Förbundskapten under 2001?
- 4 Tredje simsättet i medley?
- 5 Stor tävling i öppet vatten?
- 6 I denna stad gick JSM 2009?

- 7 OS-stad 1952 där simmarna tog två brons?
- 8 Används ofta när man simmar med dolme?
- 9 Landslagssimmerska som snart lägger baddräkten på hyllan?
- 10 Bandelare?
- 11 Internationella simförbundet?
- 12 Slagit världsrekord på 50 fjärl sju gånger?

Simmarbakgrund

Stina började simma när hon var 8 år gammal i Norrtälje Simklubb. När hon var 14 år bytte hon till Spårvägen Simförening för att vidareutvecklas som simmare.

Boende i Spillersboda i Norrtälje och simträning i Stockholms Västerort innebar pendling från första början. Pendlingen tar två timmar (enkel väg!) om man åker kommunalt, vilket Stina gjorde. Till en början 1–2 gånger i veckan men i och med att Stina började gymnasiet blev det pendling 3–4 gånger i veckan. Sedan hösten 2009 bor Stina i Vällingby, vilket såklart underlättat hennes simsatsning.

Mycket träningen i höst men USA-regel sätter stopp för tävling

Stinas träning under hösten tycker hon själv har gått väldigt bra. Hon har koncentrerat sig på att utveckla sin ryggsims- och frisimsteknik. Fokus har även legat på att förbättra undervattensjobb, starter och vändingar. Hon upplever även att hon har fått kontinuitet i styrketräningen och har även kunnat lägga in löppass här och där. Stina har dock haft tävlingsförbud under hösten och vet därför inte i vilken utsträckning träningen har gett resultat. Anledning till tävlingsförbundet, som hon haft sedan i augusti, är att Stina ska åka till USA för att plugga på college. Det finns en regel som säger att om man väntat mer än ett år efter studenten och vill tävla för skollaget första

Stina Gardell

Ålder:	20 år.
Familj:	Mamma Lena, pappa Mikael, stora syster Sofie (som också simmat för Spårvägen), storebror Gustaf och lilla syster Fanny.
Främsta merit:	17:e och 18:e plats på långbane-VM i Rom 2009 och även 5:e platsen på kortbane- EM i Istanbul 2009.
Bästa tävlingsminne:	VM i Rom 2009.
Bästa SM-minne:	Första SM-guldet i Uppsala 2006 på 200 medley.
Mål med VM i Dubai:	Personligt rekord på 200 och 400 medley. Final vore riktigt kul!
Långsiktigt mål:	OS i London 2012 och OS i Brasilien 2016.
Önskar sig i julkapp:	En kamera, då den tidigare kommit på villovägar.

året på skolan så är det inte tillåtet att tävla för rän inskrivning på skolan skett. Stina har dock fått dispens för landslaget och tävlade därför på World Cup tidigare i höst och kommer även representera Sverige på kortbane-VM i Dubai i december.

Simmar inte SM på hemmaplan

Stina får alltså inte delta på SM och tycker det känns ”riktigt trist”, speciellt då det är hemmak-

lubben som arrangerar tävlingarna. Samtidigt tycker hon att det är bra att tävlingarna går i Eriksdalsbadet för då kan hon i alla fall komma och titta. Det blir första gången Stina följer ett Svenskt Mästerskap från läktaren. Hon ser fram emot att få se alla snabba simningar från Spårvägarna, men erkänner att det kommer att bli lite jobbigt att bara få titta på. Stina vill samtidigt passa på att hälsa alla Spårvägare ett lycka till och kör hårt!

Flytten går i december

Den 27 december lyfter planet med destination Los Angeles. Det är där på University of Southern California (USC) som Stina kommer att tillbringa sina fyra nästkommande år. Hon kommer att simma för collegelaget och få träna med några av världens bästa medleysimmare. Hon valde skolan främst för att hon hört mycket bra saker om tränaren Dave Salo men också för att skolan är bra akademiskt. Och att skolan ligger i solen och värmen gör inte det hela sämre. Det finns ännu inga andra

svenska simmare på skolan, men bland de nya träningskamraterna finns bland andra ungern Katinka Hosszu och amerikanskorna Kasey Carlson och Lyndsay DePaul. Skolans tjejlag blev rankade som 9:e bästa i USA i år.

Vi önskar Stina lycka till i USA och på VM i Dubai!



Visste du att...

Håkan Malmrot tog Sveriges första OS guld. Det var i Antwerpen 1920 och han vann 200 m bröst på tiden 3.04,4. Det senaste guldet tog Lars Frölander i Sydney 2000. Han vann 100 m fjärl på 52.00.

Visste du att...

Vattentemperaturen vid en tävling måste vara 26° +/- 1°.

Två frågor till

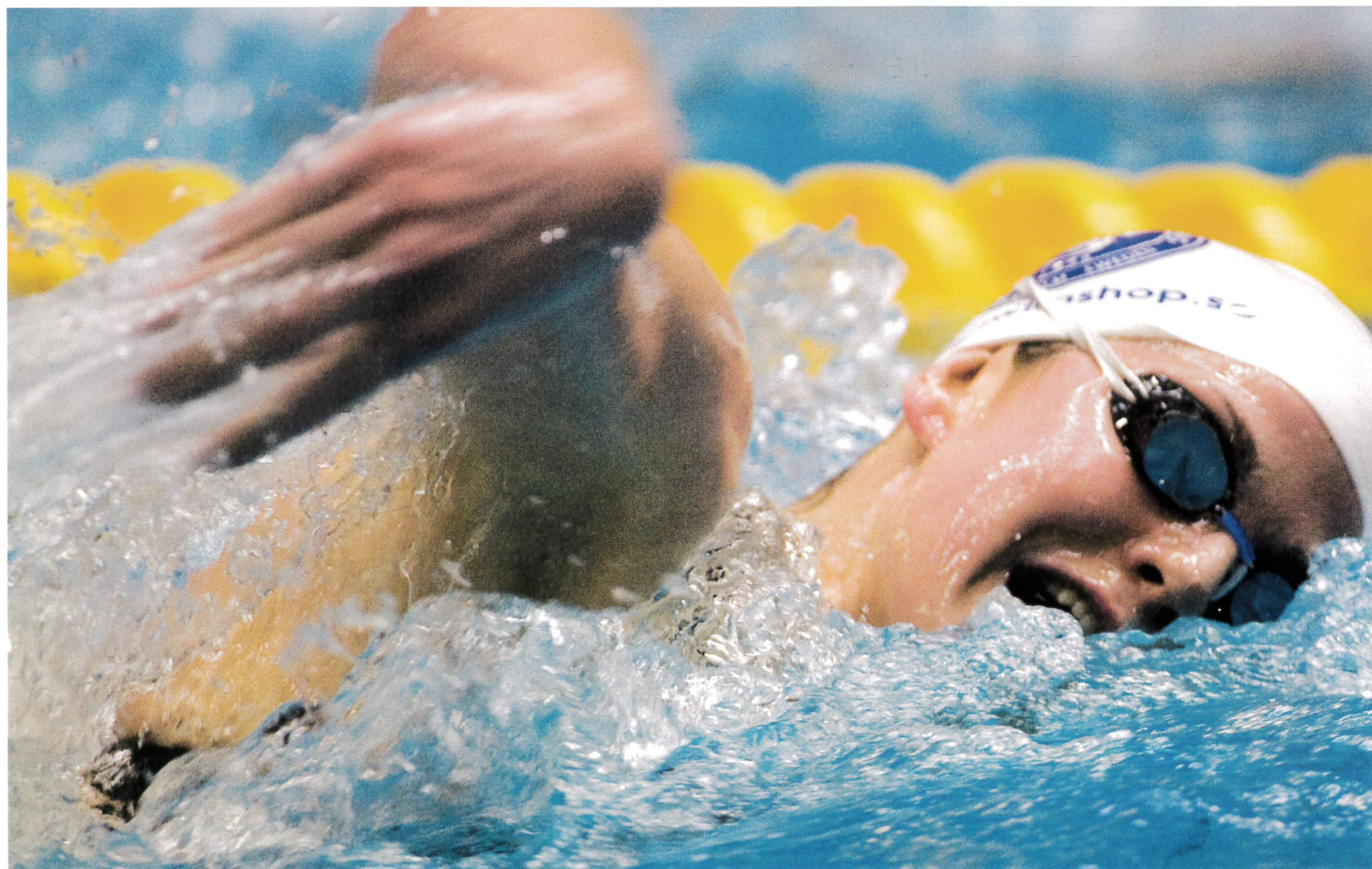
Barbro Olsson
Freker Sport

Vilket är ditt bästa SM-minne?

Jag är inte bra på år och datum, och ”bästa minne” det kanske är att ta i – men det första som slår mig är SM i Norrköping där ett simpass fick ställas in pga åska som aldrig ville sluta. Det måste ha varit första gången detta hände, i alla fall vad jag kan minnas. Vi var några stycken som satt/stod inne i mitt försäljningstält, och hade det faktiskt ganska roligt, mitt i eländet. Detta glömmer jag nog aldrig.

Vad ser du fram emot på SM?

Bra simprestationer, naturligtvis. Gärna från någon etablerad simmare, men jag gillar också uppstickare. Varför inte en ordentlig överraskning, som kan platsa i Månadens Överraskning, som vi i Freker har instiftat. Sedan ser jag naturligtvis fram emot många trevliga möten/samtal med kunder (Freker kommer att ha visning av produkter), och säkert lite privat julkapps-shopping mellan försök och finaler. Slutligen kanske ett besök på museum någon dag. Det kommer att bli fyra roliga dagar i Stockholm!



Kolla in bloggen 570rumochkok.se

och läs om Anders och Elisabetas liv på Bromma Blocks

Bromma Blocks är en blogg som handlar om livet i Bromma. Bloggarna Anders och Elisabetas berättar om sina erfarenheter och tankar. Bloggen innehåller många intressanta artiklar om livet i Bromma, från mat till kultur. Bloggen är en bra källa till information om Bromma och livet där. Bloggen är också en bra källa till inspiration och idéer. Bloggen är en bra källa till information om livet i Bromma och livet där. Bloggen är också en bra källa till inspiration och idéer. Bloggen är en bra källa till information om livet i Bromma och livet där. Bloggen är också en bra källa till inspiration och idéer.

Spårets
SM-knåp

SM 2-5 dec 2010
ERIKSDALSBADET



OS-maskotarna 27:e olympiska sommarspelen.

5 POÄNG

4 POÄNG

3 POÄNG

OS-stad

De 27:e olympiska sommarspelen i modern tid gick av stapeln här. OS-maskotarna hette Olly, Syd och Milie.

Övriga städer som kandiderade för OS detta år var: Berlin, Istanbul, Manchester och Peking. Landets äldsta och största stad har 4,4 miljoner invånare...

... men är dock inte landets huvudstad, vilket många tror. Sverige tog totalt 12 medaljer vid detta OS.

Simdistans

På kortbane-SM gjorde sträckan entré 1972 för både damer och herrar.

Under åren 1981–1989 vann Anette Philipsson sträckan på kortbane SM hela 6 gånger.

Amerikanen Tim McKee fick se sig knappt besegrad på distansen i OS i München 1972.

Känd före detta simmare

Född 26 april 1974.

Debiterade i landslaget 1988, 14 år gammal.

Uppvuxen i Uddevalla och simmade under sin karriär för Helsingborgs Simsällskap och Skäret Simsällskap.

Svensk simstad

Som en av de första städerna i Sverige fick denna stad år 1284 sina stadsprivilegier. Stadens idag största simklubb bildades 1829.

Sveriges nionde största tätort. En blomstig skånsk stad får en att tänka på simhallens namn i staden.

Kända personer med anknytning till staden är bl a: Agneta Fältskog, Dag Hammarskjöld och Viktor Rydberg. I stadens simhall finns ett hopptorn i form av en tändsticka.

Landslagsimmare

Tar sju stycken SUM-SIM medaljer det året hon/han fyller 11 år, men lyckas inte ta några SUM-SIM medaljer nästföljande fyra år.

Simmar bra vid uttagningen till EJM 2004, men blir inte uttagen. Förbundskaptenen tror inte tiderna kommer att räcka. Tar samma år sin första SM-medalj på 400 medley.

Har OS-ringarna tatuerade på kroppen.

Testa dina simkunskaper mot tre välkända tränare

Rätt svar hittar du längst ned på sidan 22



DENNIS FREDRIKSSON
UDDEVALLA SIM



MIKAEL HOLMERTZ
LINKÖPINGS ASS



ANNE FORSELL
SK NEPTUN

DINA
POÄNG

2 POÄNG

Simarenan under detta OS hette International Aquatic Center, och här slogs 15 världsrekord och 38 olympiska rekord. De svenska simmare tog hela fyra medaljer!

1 POÄNG

Värd för OS år 2000 där Lars Frölander tog guld på 100 meter fjärl!

Det svenska rekordet för herrar i kortbana lyder på 4.10,93

För att fullborda distansen ska simmare simma hundra meter av varje samsätt.

VM-guld på 200 medley i Göteborg 1997.

Denna tjej, som delar efternamn med en kille på taket, har de senaste åren setts i tv-program som Mästarnas mästare och Superstars.

Arrangerade kortbane-SM 2007 och EM 1977.

Klubben i staden förkortas JSS och har fostrat simprofiler som Linus Junefelt och Eva Berglund.

Simmar i en klubb som fått sitt namn efter en havsgud och med sin bror vid sin sida går livet som en dans!

Innehar de svenska rekorden på 200 fjärl och 200 medley i kortbana.

SUMMA

3

5

5

4

5

3

5

5

4

3

4

4

3

4

4

18

23

20

Folksam®

Malmsten

COX & CO
Reklambyrå

08-714 52 20
s@coxgood.se

Rätt svar för sid 19.
Aktiv då...
Vilka är personerna på bilderna:
1. Mikael Holmertz 2. Magnus Kjellberg & Ulfka Sandmark 3. Sven-Rune Malmberg 4. Tommy Lindell 5. Mikael Eriksson

Rätt svar Spårets
vägrata kryss på sid 17
1 SKANDINAVIUM
2 BORG
3 FORSELL
4 BRÖSTIM
5 VANSBRO
6 SÖDERTÄLJE
7 HELSINGFORS
8 PADDLAR
9 JOSEFIN
10 LINA
11 FINA
12 KAMMERLING
Lodätt ord:
VOLTVÄNDNING

VIKING LINE



Svenska
Rese
Bolaget

Spårvägens SM-trupp 2010

För tre år sedan arrangerade Spårvägen Simför-
ening JSM i Eriksdalsbadet, vilket blev ett grymt
mästerskap! Nu är det dags igen. Dags för spän-
ning, nervositet och fighten om vem som slår
handen först i mål. Det är dags för Svenska
Mästerskapen i Eriksdalsbadet! Spårvägen har
en stark trupp som ska vara med och slåss om
placeringarna, här följer en kort presentation av
simmarna:

Stefan Sandberg (1987)

Distanser på SM: Lagkapper.
Mina meriter: Några JSM samt SUM-SIM me-
daljer.
Hur känns det inför SM i en av Sveriges snab-
baste bassänger?
Det känns bra. SM på
hemmaplan är väldigt
speciellt, vilket kom-
mer resultera i
snabba simningar.
Mitt mål är att simma
snabbt och simma fi-
naler!

Ebba Nyberg (1982)

Distanser på SM:
50, 100 bröstsim
och 50 fjärl.
Mina meriter:
SM-silver 50 br,
SM-guld och SR
på 4x50 me, över 10 st
4:e placeringar på 50
br och 5 st 5:e place-
ringar på 50 br på SM.
2 SM finaler på 50 fjä-
ril och 2 SM-semifina-
ler på 100bröstsim.
Det känns riktigt kul
att simma SM på hem-
maplan och kanske i
en av VÄRLDENS
snabbaste bassänger!
Extra roligt är det såkl-
art att min nya och
älskvärda klubb Spår-
vägen står för hela ar-
rangemanget. Jag tror
att det kommer bli ett
utav det bästa mä-
sterskapen på länge!
Målet är kort och gott SM-medalj och nya per-
sonliga rekord!

Jesper Kalldin (1990)

Distanser på SM: 50, 100 och 200 bröstsim.
Mina meriter: JSM- brons.
Hur känns det inför SM i en av Sveriges snab-
baste bassänger?
Känns bra med hemmabassäng och förhopp-
ningsvis bra tider! Mitt mål är SM-final.

Konstantin Sundin (1987)

Distanser på SM: Ryggsim, lagkapper och even-
tuella tilltugg!
Mina meriter: Segrar på Sum-Sim, JSM och SM.
Har även simmat Universiaden 2 ggr.
Hur känns det inför SM i en av Sveriges snab-
baste bassänger? Grymt bra!
Mitt mål är att simma sååå fort och ha så kul jag
bara kan!

Viktor Björk (1992)

Distanser på SM: 100, 200 fjärl, 200, 400 med-
ley.
Mina meriter: SM-brons, JSM brons, SUM-SIM
guld + 2 silver.
SM i en av Sveriges snabbaste bassänger kom-
mer att bli spännande, roligt att det går på
hemmaplan. Vi kommer att få se några riktigt

på EJM 2006.

Det känns bra inför SM, Eriksdals 25a är ruskigt
snabb så det ska bli riktigt roligt!
Målet är att slå lite personliga rekord och slåss
om placeringarna. Självklart ska jag ha galet ro-
ligt också!

Ali Adel Ali (1994)

Distanser på SM: 200, 400, 1500 frsim.
Mina meriter: SUM-SIM medaljer, respresente-
rat Iraks landslag
Det känns bra att simma SM i en ruskigt snabb
bassäng!
Mitt mål under SM- helgen är att slå personligt
rekord. Annars är siktet är inställt på Sum-Sim
Riks 11-12 december.

Emma Wahlström (1994)

Distanser på SM: 100, 200
ryggsim och lagkapp.
Mina meriter: 6 SUM-SIM
medaljer och ett JSM
brons.
Det känns bra att SM går i
Eriksdal, det är en grym
bassäng och alla har bra
möjligheter att simma
snabbt. Mina mål under
SM är att pers på båda
mina individuella distan-
ser!

Adam Karlsson (1994)

Distanser på SM: 50, 100,
200 ryggsim.
Mina meriter: Sum-Sim
medaljer både individuellt
och i lag, brons på NUM.
Det känns bra att tävla på
hemmaplan då har man
stöd från fler simmarkom-
pisar. Samt att det är kul
att simma i en snabb bas-
säng, då kan de slås många
personliga rekord.
Jag ska simma så fort som
möjligt.

Gustav Thorstrand (1994)

Distanser på SM: 200
bröstsim och 400 medley
Mina meriter: 2 st SUM-SIM guld på 4x100
medley, 1 SUM-SIM brons på 4x100 fr och ett
individuellt SUM-SIM brons på 200 fr.
Det känns kul att ha bra förutsättningar att
simma snabbt i en fin bassäng.
Målet är att slå minst ett personligt rekord och
plocka så många placeringar som möjligt.

snabba simningar.

Första målet är väl att jag ska pers och ta mig
till final. Sedan om jag kommer dit så kan ju all-
ting hända. Jag ska försöka försvara bronset på
200 fjärl från i somras!

Natasha Sundin (1990)

Distanser på SM: 50, 100, 200rygg, 50fjärl och
lagkapper.
Mina meriter: JSM Guld 07, SM guld i lagkapp
även andra/tredje placeringar på både JSM och
SM. Simmat för juniorlandslaget och varit med

Rättit svar för sid 20-21.
"Testa dina kunskaper mot tre välkända tränare"
OS-stad: Sydney, Simdistans: 400 medley, Känd
före detta simmare: Louise Karlsson, Svensk sim-
stad: Jönköping, Landslagssimmare: Simon Spödin.

europas största sims specialist

SWIMSHOP®

swimshop.se



**Vi har alla simträningsprodukter på marknaden för att utveckla din simning!
10% rabatt för dig. Uppge "SM Eriksdal" vid beställning**

SWIMSHOP 086447310 info@swimshop.se

Äger du en stad? Skulle vi kunna få bygga om den?

Vi måste minska utsläppen av växthusgaser, och vi måste göra det nu. Inte helt enkelt, särskilt med tanke på att sättet vi bor på bidrar till en stor del av utsläppen. Men det skulle inte behöva vara så.

I Västra Hamnen i Malmö har vi faktiskt bevisat att det går att skapa ett samhälle som är koldioxidneutralt, utan att det blir mörkt och kallt. Ingen science fiction, det handlar bara om att utnyttja tekniker som redan finns här och nu. Och kan vi göra det här, kan vi göra det på andra platser också. Så här fungerar det:

En stor del av energin kommer från vindkraftverk, placerade tillräckligt nära för att kunna kopplas in direkt till stadsdelen, och tillräckligt långt bort för att inte störa de som bor där.

Organiskt avfall omvandlas till biogas som används till att producera värme, utan utsläpp av koldioxid eller andra skadliga ämnen. I framtiden kommer detta få en ännu större roll.

Värmen från vattenmagasinen skickas ut i fjärrvärmenätet. Eftersom det är ihopkopplat med resten av Malmö kan vi jämna ut skillnaderna så att ingen värme går till spillo.

Vi är alla värmeelement. Vi utvecklar ungefär 1 Watt per kilo kroppsvikt. Sen har vi ju datorer, köksmaskiner, TV-apparater osv som också släpper ifrån sig värme. I Västra Hamnen är husen isolerade och konstruerade för att ta tillvara all värme som vi genererar bara genom att bo i dem.

Solceller levererar 6 000 kilowatt-timmar el per år, och kommer att kunna användas betydligt mer när priserna på dem går ner, och verkningsgraden ökar. (Ja, de fungerar när det är molnigt också.)

Delar av byggnaderna är klädda med solfångare som producerar varmvatten. De är integrerade delar av byggnaderna, och står för 10 procent av värmen och varmvattnet i stadsdelen. Mystiskt: De ger ett värmeöverskott även under riktigt kalla dagar.

När det produceras mer el än det behövs, går överskottet till Malmö. Och tvärtom när det kniper.

90 meter ner i kalkstenen under Västra Hamnen finns stora naturliga vattenmagasin. De används som värmekälla till värmepumpar, som varje år producerar fem miljoner kilowattimmar. På sommaren vänds processen och systemet producerar kyla istället.

Vi tror på handling. Läs mer på eon.se

e-on