



VM i Rom 2009



VM i Rom 17 juli - 2 augusti 2009

Vid VM i Rom deltar Sverige med en simhoppstrupp och en simtrupp. På följande sidor presenteras deltagarna.

Kontaktpersoner media i Rom

Simhoppning: Ulrika Knape Lindberg, förbundskapten
tel 070-551 03 11, e-post: ulrika@mollis.se

Simning: René Tour, tel 070-440 05 49
e-post: rene.tour@capiro.se

Thomas Jansson, förbundskapten, tel 0706-62 22 22
e-post: thomas.jansson@finshyttankga.se

Kontakt i Stockholm

Lars Modin, informatör SSF, tel 0705-93 81 31
e-post: lars.modin@simforbundet.se

SSF:s rapportering från VM

Svenska Simförbundets rapportering från VM i simhopp och simning sker på SSF:s Mästerskapssida:

www.simforbundet.se/masterskap/2009/start.htm

Löpande information finns också på SSF:s hemsida:

www.simforbundet.se

Simstatistik finns på Christer Magnussons hemsida

<http://www.scmsom.se/>

VM i simhopp 17– 25 juli 2009

Med VM i Rom startar simhoppsslagslaget resan mot London 2012. Ett landslag med fyra unga målmedvetna aktiva, varav två debutanter satsar främst mot att nå VM-final. För OS-finalisten Elina Eggers och VM-finalisten Daniel Egana kan det synas blygsamt men i simhopp är små marginaler oerhört avgörande. Smärre fel i t ex ansatsen påverkar medan rutin kan begränsa den negativa effekten. Mental balans och rätt anspänning för att få kroppen att göra det så enkelt – och så rätt som på träning, så ska det förstås vara, men.... Inga tankar framåt, bara total närvaro och totalt fokus, "bara" hitta flytet och få energisparande avkoppling mellan varje hopp. Kanske inte så konstigt att simhopparen tar ett hopp i taget och en tävling i taget, först försök, sedan semifinal och sedan final, ja är man väl där så gäller det fortfarande att ta ett hopp i taget.

Debutanten och EM-fyran Christofer Eskilsson har visat att "stora" finaler kan tända och skapa totalt fokus med fina personliga rekord. Debutanten Jonathan Jörfalk har på kort tid tillsammans med Daniel Egana visat att de har fina förutsättningar i synchro men de behöver mer rutin.

Ett bra utförande i alla hopp kan räcka en bra bit i VM men vad våra konkurrenter klarar, det vet vi inte ännu men våra förberedelser har flutit på bra.

Ulrika Knape-Lindberg
Förbundskapten

Daniel Egana

VM-deltagande i:

3 meter och 3 meter synchro

Personliga rekord:

3 meter: 458 poäng vid SM i Stockholm 2009

3 meter synchro: 391 poäng vid Amsterdam

Diving Cup i Amsterdam 2009

Meriter:

VM-final, två EM-finaler i synchro 3 meter

fyra i synchro vid GP i Rostock 2009

fyra SM-guld

Mål som simhoppare:

Att nå OS-final

Styrka som simhoppare:

Snabb och explosiv

Födelseår:

1988

Klubb:

SK Neptun

Tränare:

Galina Nässelius

Familj:

Sandra och Mario+tre syskon

Yrke/studier:

Student

Framtida yrke:

Vet inte

Roligaste simhoppet:

Gillar alla mina hopp

Bästa simhopparminnet:

Juniortävlingarna i A



Värsta simhopparminnet:

Tvingades sluta 2007 då inget stämde

Vidskeplig? Ritualer vid tävling:

Nej, inga ritualer, jag tror inte på sånt

Hållit på med andra idrotter:

Fotboll, handboll, ishockey

Om du inte simhoppat, vilken idrott hade du valt:

Gymnastik, tror jag

Intressen förutom simhoppningen:

Resa, film, vänner

Världens bästa idrottare genom tiderna:

Finns många i varje sport. Man kan inte jämföra Foppa med Carolina Klüft

Favoritmat:

Asiatiskt

Favoritmusik:

Lyssnar på det mesta förutom RnB



Elina Eggers

VM-deltagande i:

10 meter

Personliga rekord

10 meter: 341,75 poäng vid Grand Prix i Fort Lauderdale, Maj, 2009

Meriter:

EM-brons 2008, Guld och 2 brons vid EM för nationsmästare, OS-final 2008, 13 SM-guld



Mål som simhoppare:

Minst ett OS till och flera EM- och VM med topplaceringar och framförallt ha roligt!

Styrka som simhoppare:

Väldigt envis, noggrann, träningsambitiös

Födelseår:

1987

Klubb:

SK Neptun

Tränare:

Galina Nässelius och Mark Bradshaw

Familj:

Mamma Catharina, pappa Chris & lillasyster Andrea

Yrke/studier:

College i USA

Framtida yrke:

Antagligen något med hälsa

Roligaste simhoppet

305

Bästa simhopparminnet:

OS och när jag vann EM för Nationsmästare i Stockholm, på hemmaplan

Värsta simhopparminnet:

När jag skadade mig (en spricka i båtbenet) och inte fick följa med på mitt första Junior-EM som jag tränat för och sett fram emot ett helt år

Vidskeplig? Ritualer vid tävling?:

Jag måste bara ha ordning och reda

Hållit på med andra idrotter?

Gymnastik

Om du inte simhoppat, vilken idrott hade du valt?

Friidrott

Intressen förutom simhoppningen?

Umgås med familj och vänner, resa, shopping, laga och äta god mat..

Favoritmat

Grillat

Favoritmusik

Blandat

Christofer Eskilsson

VM-deltagande i:

10 meter

Personligt rekord:

464,10 poäng på 10 meter vid EM i Turin 2009

Meriter:

EM-fyra 10 meter 2009, trea vid ADCC 2008
sexa på GP i Rostock 2009, trea på EJM 2006
åtta på UVM 2008

Mål som simhoppare:

Att nå OS-final och gärna bättre än det

Styrka som simhoppare:

Bra nerslag, bra känsla och en riktigt stark vilja att bli bra

Födelseår:

1989

Klubb:

Malmö KK

Tränare:

Pär Berg och Chris Rye

Familj:

Mamma, pappa, Eva, Frank, Dennis Hampus

Yrke/studier:

Tagit studenten och söker arbete

Framtida yrke:

Tränare eller något med kamera

Roligaste simhoppet:

307 c, 207 c

Bästa simhopparminnet:

EM i Turin 2009, Rostock GP 2009



Värsta simhopparminnet:

GP i Madrid 2006

Vidskeplig? Ritualer vid tävling:

Kastar skinnet på samma ställe hela tiden

Hållit på med andra idrotter:

Ishockey

Om du inte simhoppat, vilken idrott hade du valt:

Gymnastik eller konståkning

Intressen förutom simhoppningen:

Fotografering, data

Världens bästa idrottare genom tiderna:

Dmitri Sautin

Favoritmat:

Många olika rätter

Favoritmusik:

House/Dubstep

Favoritfilm:

Seven

Jonathan Jörnfalk

VM-deltagande i:

3 meter och 3 meter synchro

Personliga rekord:

3 meter: 371 poäng vid EM i Turin 2009

3 meter synchro: 391 poäng vid Amsterdam

Diving Cup i Amsterdam 2009

Meriter:

EM-finalist 3 meter och EM-sjua i synchro i Turin 2009, fyra i synchro vid GP i Rostock 2009, sexa i GP i Madrid 2009, SM-guld 1 meter och SM-silver 2009, NM-guld 3 meter 2005 och 3 meter synchro 2009

Mål som simhoppare:

OS 2012

Styrka som simhoppare:

Vågar testa många saker, håller alltid humöret uppe och ger aldrig upp

Födelseår:

1990

Klubb:

Malmö KK

Tränare:

Pär Berg

Familj:

Mamma, pappa och två systrar

Yrke/studier:

Tagit studenten på Idrottsprogrammet

Framtida yrke:

Ekonom, tror jag



Roligaste simhoppet:

5152b på 3 meter

Bästa simhopparminnet:

SM-guldet på 1 meter 2009

Värsta simhopparminnet:

Det har jag förträngt

Vidskeplig? Ritualer vid tävling:

Nej

Hållit på med andra idrotter:

Provat fotboll, men det var inte alls min grej

Om du inte simhoppat, vilken idrott hade du valt:

Vet inte, kanske något med akrobatik

Intressen förutom simhoppningen:

Musik, hiphop är bäst

Världens bästa idrottare genom tiderna:

Dmitri Sautin

Favoritmat:

Korv i alla former

Favoritfilm:

Livet är underbart

Ulrika Knape-Lindberg

Förbundskapten

Ulrika är förbundskapten sedan 2005, först på halvtid och nu på heltid. Tjänsten som främst är kopplad till hopplandslaget innehåller också andra arbetsuppgifter för svensk simhoppning.

Hon har varit aktiv simhoppare mellan 1964-1976 och med idrottsliga höjdpunkter som OS-guld i höga hopp 1972, VM-guld i höga hopp och VM-silver i svikhopp 1973 samt OS-silver i höga hopp 1976. Ulrika blev ledare/tränare dagen efter hon avslutade sin aktiva karriär – Simhopp är hennes liv, hon älskar simhopp. På sin fritid är hon tränare i Bofors SHK i Karlskoga.



Familjen består av maken Mathz, barnen David och Anna som givit henne tre härliga barnbarn

Ulrika är utbildad idrottslärare vilket hon också arbetat som under 26 års tid.

Hon älskar att motionera och att vandra i skogen. Idag är det också tiden med barnbarnen som ger henne kraft och energi. Livspusslet måste bestå av flera bitar och som måste falla på plats för att man ska lyckas, anser hon. Något hon förespråkar är att hårt arbete alltid lönar sig men det är viktigt att stanna upp och ifrågasätta om det man gör också leder dit man vill.

Pär Berg

Pär tjänstgör som coach under VM och är anställd som hopptränare i Malmö Kappsimmingsklubb där han tränar en stor del av såväl senior- som juniorlandslagets hoppare.

Pär har varit aktiv simhoppare och med i landslaget bland annat på EM i Jönköping 1977. Han tog över tränaruppdraget i klubben efter pappa Bengt. Pär tillhör skaran som älskar simhopp och som ger oerhört mycket till simhoppningen.

Pär har fru och tre barn, varav ett av barnen är aktiv simhoppare.



Lotta Willberg

Lotta är leg. läkare, ortopedspecialist och idrottsläkare. Långt tidigare, innan medicinstudierna startade, var hon aktiv simhoppare med höga hopp som främsta gren.

Efter ett flertal år som färdig ortopedkirurg återupptogs kontakten med simhoppningen men då som läkare. Lotta arbetar på Capio Artro Clinic i Stockholm sedan 2002 där idrottsskador är den största delen av verksamheten.

Hon har varit landslagsläkare för simhoppningen sedan 2002. Dessutom ansvarig läkare för en hel del andra sommaridrottare i SOK:s topp och talangprogram såsom ex vis brottning, gymnastik och tennis. Lotta har deltagit i det medicinska teamet under OS i Aten och Peking.



Simhoppningen gjorde det möjligt för henne att bli ortoped, anser hon. Den gav henne motivation och disciplin att också ha skolan under kontroll och då tillät hennes föräldrar henne att åka på tävlingar.

Engagemanget i idrotten, framförallt simhoppningen och brottningen, har låtit henne möta både med- och motgångar. Det har ökat hennes kunskap/ödmjukhet inför vad kroppen och psyket tål/behöver, för att gå hela vägen till toppen - en lärorik resa för läkare som sysslar med idrottsmedicin och då framförallt idrottsortopedi. Idrottarna är de bästa läromästarna, anser Lotta.

Peter Drugge

Peter är fysioterapeut och arbetar på Capio Artro Clinic sedan 13 år tillbaka. Han är också chefsterapeut för SOK:s medicinska resursteam. Under åtta år har han arbetat med medicinsk support till landslagen och då bland annat det svenska simhoppningslandslaget.

Innan han utbildade sig till fysioterapeut var Peter aktiv i flera idrotter, bl a spelade han volleyboll på landslagsnivå. På grund av knäskador och senare operation med efterföljande frustrerande rehabilitering så skapades hans intresse för idrottsmedicin, framgångsrik rehabilitering och preventiva insatser.



VM i simning 26 juli – 2 augusti 2009

Hela världseliten samlas tre gånger under en olympiad i form av två världsmästerskap och ett olympiskt spel och varje gång är det idrott när den är som bäst. I Roms klassiska arena har VM avgjorts en gång tidigare nämligen 1994. Då vann vi 4x200 frisim för herrar och fenomenet Lars Frölander tog sin första individuella medalj på ett internationellt mästerskap. När VM avgjordes i Melbourne senast (2007) gjorde också det svenska laget en mycket bra insats, en av de bästa i VM sammanhang. Denna gång hoppas vi på två medaljer och sju finalplatser. Men alla resultat som vi gör räknas och det är en viktig devis.

Thomas Jansson
Förbundskapten

Therese Alshammar

VM-deltagande i:

50 m fjärilsim / 50 m frisim

Personliga rekord:

25,46 Barcelona 070613 / 24,17 Canet 090610

Meriter:

OS-silver 50 m och 100 m frisim 2000

Världsrekord 50 fjärilsim juni 2007

VM-guld 50 fjärilsim och VM-silver 50 frisim mars 2007

Födelseår:

1977

Klubb:

Täby Sim

Tränare:

Johan Wallberg och Mark Bradshaw

Familj:

Mamma, pappa, två lillsystrar

Varför valde du just simning:

Min mamma simmade och var väldigt duktig. Simmade både OS och VM men bröstsim vilket inte riktigt har gått i arv.

Hur mycket tränar du idag:

Det varierar mellan 3-5 timmar om dagen men minst tre timmar simning varje dag. Resterande tid kör jag landpass, det vill säga styrketräning

Hur mycket av träningen sker i Sverige och utomlands:

Just nu är jag mycket utomlands. Tycker om att träna i sol och värme men det är inte alltid jag får välja. Inför tävlingar utomlands är det



skönt att träna på plats lite innan så att jag får känna på bassängen och omgivningen. Tränar nog lika mycket i Sverige som utomlands

Yrke/studier:

Journalistik & Kläd/Textil design på University of Nebraska 1997-1999

Bästa simmarminnet:

Nervositeten strax före loppet då jag slog mitt första världsrekord och som kvinna gick under 53 sekunder på 100 frisim

Intressen förutom simningen:

Tycker om att laga mat, resa och läsa böcker. Strosa på stan. Träffa familj och mina vänner. Jag tittar gärna på film

Favoritmat:

Italiensk. Och långa frukostar

Favoritresmål:

Där det är varmt

Framtida yrke:

Jag känner att jag kan göra precis vad som helst efter karriären.

Jag är ju inte den första som börjar något nytt och jag tror att jag har bra förutsättningar för att hitta något jag vill göra (sagt i intervju i DN 27/7-07)

Rebecca Ejdervik

VM-deltagande i:

50 m bröstsim / 100 m bröstsim

Personliga rekord:

31,42 Norrköping 080718 / 1.09,33 Linköping 090704

Meriter:

VM-finalist 50 m bröstsim 2007

VM-semifinalist 100 m bröstsim 2007

EM-silver 4x50 m medley kortbane EM 2006

EM-brons 4x50 m medley kortbane EM 2005

Svenskt Juniorrekord 50 m bröstsim, 31.54

Årets svenska juniorsimmerska 2005

Svenskt rekord 100 yards bröstsim

Mål som simmare:

OS 2012, medalj på internationellt mästerskap

Styrka som simmare:

Explosivitet och stark vilja

Födelseår:

1987

Klubb:

Täby Sim

Tränare:

Pelle Wikström och Dorsey Tierney-Walker

Familj:

Mamma Ann, pappa Håkan, lillasyster Victoria

Yrke/studier:

Börja andra året på Arizona State University

Framtida yrke:

Obestämt, vi får se vad det blir

Bästa simmarminnet:

Allt roligt vi har gjort tillsammans i Täby Sim under alla år, Universiaden i Bangkok



Roligaste simsätt

Bröstsim, så klart!

Vidskeplig? Ritualer vid tävling:

Inte vidskeplig, men jag gör alltid speciella rörelser innan start

Hållit på med andra idrotter:

Ridning, dans, friidrott

Om du inte simmat, vilken idrott hade du valt:

Friidrott eller volleyboll

Intressen förutom simningen:

Resa och se nya platser, träffa vänner och nya människor

Favoritmat:

Pastarätter

Favoritmusik:

En härlig blandning av både det ena och det andra

Favoritfilm:

Mamma mia

Favorittidning/bok:

Helt inne i Twilight böckerna nu

Favoritresmål:

Sydafrika

Gabriella Fagundez

VM-deltagande i:

100 m frisim / 200 m frisim
100 m fjärilsim

Personliga rekord:

54,98 Montpeiller 090425 / 1.58,43 Beijing 080814
58,73 Montpeiller 090426

Meriter:

EM-brons 4x100 frisim, 2004, finalplats på VM och EM, SM-guld i lång och kort bassäng medaljer i J-landslaget, EJM, Ungdoms-OS och 6-nationers, svenska rekord på 1500 och 400 frisim

Mål som simmare:

Att bli så bra som möjligt. OS

Styrka som simmare:

Kan pressa mig själv väldigt mycket under träning, väldigt fokuserad och vet vad jag vill

Födelseår:

1985

Klubb:

Linköpings ASS
L'agardere Paris Racing (Frankrike)

Tränare:

Frederic Verqnoix

Familj:

Mamma Ingrid, pappa Luis, bröderna Sebastian, Paulo och Andre, syster Christina hundarna Sinna och Tyson. Pojkvännen Pierre Roger (simmare i det franska landslaget.)

Yrke/studier:

Sedan studenten studerat internationell politik, skriftlig kommunikation och franska



Framtida yrke:

Personlig tränare

Bästa simmarminnet:

Ungdoms-OS, VM i Barcelona

Värsta simmarminnet:

Missade bronset med 1/100-del på 100 m fjärilsim vid Ungdoms-OS

Roligaste simsätt

Fjärilsim

Vidskeplig? Ritualer vid tävling:

Ja, jag gör alltid något innan mina lopp, precis innan jag hoppar i

Hållit på med andra idrotter:

Basket, simhopp, gympa

Om du inte simmat, vilken idrott hade du valt:

Friidrott kanske...

Intressen förutom simningen:

Sport, shoppa skor, kolla film, träffa familj och kompisar, sola och bada, resa

Favoritmat:

Gillar det mesta. Från pasta till pizza. Chevré sallad kanske..

Favoritmusik:

Gillar det mesta men inte dansband

Stina Gardell

VM-deltagande i:

200 m medley / 400 m medley

Personliga rekord:

2.15,28 Uppsala 090425 / 4.47,84 Athen 090508

Meriter:

EJM-brons, tre SM-guld och två SM-silver
två SM-guld i lag

Mål som simmare:

Bli så bra som jag någonsin kan bli

Styrka som simmare:

Envis, målmedveten

Födelseår:

1990

Klubb:

Spårvägen SF

Tränare:

Martina Aronsson, Henrik Forsberg
Peter Aronsson

Familj:

Mamma Lena, pappa Micke, bror Gustaf,
lillasyster Fanny, storsyster Sofie

Yrke/studier:

Tog studenten i våras och ska flytta till
Stockholm och förhoppningsvis få ett jobb

Framtida yrke:

Kanske polis

Roligaste simsätt

Medley, frisim



Bästa simmarminnet:

4x100 m frisim, bronset på EJM i Budapest

Vidskeplig? Ritualer vid tävling:

Hade det men nu är det lite olika varje gång

Hållit på med andra idrotter:

Fotboll, gymnastik, innebandy, ringett,
triathlon, dans, bandy

Om du inte simmat, vilken idrott hade du valt:

Fotboll

Intressen förutom simningen:

Vänner, familj och livsnjutare

Världens bästa idrottare genom tiderna:

Inom simningen är det Michael Phelps

Favoritmat:

Grillat kött och färskpotatis med sås

Favoritmusik:

Blandat

Favoritfilm:

Finns så många

Petra Granlund

VM-deltagande i:

200 m fjärilsim / 200 m frisim

Personliga rekord:

2.08,97 i Beijing 080812 / 2.00,62 Canet 080615

Meriter:

EM-guld 200 m fjärilsim (25 m) 2008

VM-trea på 4x200 m frisim (25m) 2004

SM/JSM-guld, svensk rekordinnehavare på 200 m fjärilsim, EM och VM-starter

Mål som simmare:

Nå toppeliten

Styrka som simmare:

Envis

Födelseår:

1987

Klubb:

Väsby SS

Tränare:

Pär Gabrielsson

Familj:

Mamma Ann-Christin, pappa Thomas
storasystrarna Jessika och Caroline

Yrke/studier:

Studenten

Framtida yrke:

Businesswoman, jobba inom media

Roligaste simsätt

Fjärilsim och lite ryggsim



Bästa simmarminnet:

EM-guldet 2008

Vidskeplig? Ritualer vid tävling:

Japp, men inget jag avslöjar

Hållit på med andra idrotter:

Fotboll, innebandy, basket

Om du inte simmat, vilken idrott hade du valt:

Fotboll eller tennis

Intressen förutom simningen:

Shoppa, umgås med kompisar, partaja

Världens bästa idrottare genom tiderna:

Annika Sörenstam

Favoritmat:

Grillat

Favoritmusik:

Hiphop & RNB

Favoritfilm:

Fun with Dick and Jane, Top Gun, True lies

Favorittidning/bok:

Läser mest nöjestidningar

Martina Granström

VM-deltagande i:

200 m fjärilsim

Personligt rekord:

2.09,75 Linköping 090701

Meriter:

2 svenska juniorrekord (200 fjärlil o 1500 fritt),
brons i lag och en femteplats individuellt på
junior-EM, sjätteplats på junior-VM

Mål som simmare:

Att ta mig till en OS-final

Styrka som simmare:

Noggrann och envis

Födelseår:

1991

Klubb:

Jönköpings SS

Tränare:

Niklas Larsson

Familj:

Mamma, pappa, två bröder, pojkvän

Yrke/studier:

Ett år kvar på Naturvetenskapliga program-
met på gymnasiet

Framtida yrke:

Vet inte ännu, men funderar på sjukgymnast
eller dietist

Roligaste simsätt

Fjärilsim

Bästa simmarminnet:

Sm-guldet på 200 m fjärilsim som tog mig
till VM i Rom



Värsta simmarminnet:

När jag, av misstag, inte kom till start på min
första internationella tävling – World Cup i
Stockholm

Hållit på med andra idrotter:

Nej

Om du inte simmat, vilken idrott hade du valt:

Troligtvis någon form av kampsport

Intressen förutom simningen:

Se på film, umgås med vänner och pojkvän

Världens bästa idrottare genom tiderna:

Michael Phelps

Favoritmat:

Farmors pitepalt

Favoritmusik:

Ganska blandat, men jag lyssnar mycket på
hiphop och RnB

Favoritfilm:

”A beautiful mind”

Favorittidning/bok:

Körkortsboken...!

Joline Höstman

VM-deltagande i:

50 m bröstsim / 100 m bröstsim / 200 m bröstsim

Personliga rekord:

31,80 Amsterdam 090416 / 1.07,79 Rom 080606

2.24,85 Amsterdam 090419

Meriter:

OS 2008: 9:a på 100 bröstsim och 12:a på 200 m bröstsim, EM 2008: trea på 100 m bröstsim (50m), SM-guld på 100 m och 200 m bröstsim 2007 och 2008 (50m)

Mål som simmare:

Att bli så bra som möjligt

Styrka som simmare:

Envis

Födelseår:

1988

Klubb:

Göteborg Sim

Tränare:

Michael Stones

Familj:

Mamma Carina, pappa Mikael, storebror Robin, yngre systrarna Isabelle och Jill

Yrke/studier:

3-rigt elitidrottsprogram med samhälls-inriktning

Framtida yrke:

Någon inom design

Roligaste simsätt

Fjärilsim och bröstsim



Bästa simmarminnet:

Det är absolut OS i Peking. Känslan när man kom in på simarenan och att få tävla inför så stor publik, r oslagbar. Också invigningen var riktigt cool!

Vidskeplig? Ritualer vid tävling:

Nej

Hållit på med andra idrotter:

Friidrott

Om du inte simmat, vilken idrott hade du valt:

Friidrott

Intressen förutom simningen:

Att teckna och umgås med familj och vänner

Världens bäste idrottare genom tiderna:

Michael Phelps

Favoritmat:

Pasta

Favoriresml:

Besöka en regnskog

Favorittidning/bok:

Just nu mest skolböcker

Magdalena Kuras

VM-deltagande i:

50 m ryggsim / 100 m ryggsim

Personliga rekord:

29,55 i Stockholm 090322 / 1.07,03 i Japan 070821

Meriter:

EM-guld, silver och brons

VM-femta i Melbourne

Mål som simmare:

Bli så bra som jag kan bli

Födelseår:

1988

Klubb:

Malmö KK

Tränare:

Anne Forsell

Familj:

Mamma Grazyna, pappa Stig-Arne

Yorkshireterriern Vimse

Yrke/studier:

Börjar plugga på KTH i höst, civilingenjör
med inriktning medicinsk teknik

Framtida yrke:

Den som lever får se

Roligaste simsätt

Alla

Bästa simmarminnet:

Bland annat EM-guldet i Helsingfors,
VM i Melbourne

Vidskeplig? Ritualer vid tävling:

Nej



Hållit på med andra idrotter:

Nej

Om du inte simmat, vilken idrott hade du valt:

Många olika men bara som motionär

Intressen förutom simningen:

Shoppa, sola, laga mat, baka, läsa,
spela tv-spel

Favoritmat:

Sallad

Favoritmusik:

RnB

Favoritfilm:

Romantiska komedier, skräckfilmer

Favoritresmål:

Lägenheten på Gran Canaria

Favorittidning/bok:

Alla möjliga böcker, älskar att läsa



Josefin Lilhage

VM-deltagande i:

50 m frisim / 100 m frisim

Personliga rekord:

25,20 Monte Carlo 090613 / 54,07 Beijing 080813

Meriter:

Tre OS, VM-guld, två EM-guld, Europarekord, många SM-tecken

Mål som simmare:

Alltid utvecklas och bli bäst

Styrka som simmare:

Envishet och talang

Födelseår:

1980

Klubb:

Väsby SS

Tränare:

Pär Gabrielsson

Familj:

Mamma Evelin, pappa Peter, systerarna Karolin, Nicolin och Ulrika

Yrke/studier:

Simmare, och jobbar lite på Nordea Bank

Framtida yrke:

Egen företagare

Roligaste simsätt

Frisim



Bästa simmarminnet:

OS-Atlanta, OS-Aten, VM-guld

Värsta simmarminnet

OS i Sydney

Vidskeplig? Ritualer vid tävling:

Nej

Hållit på med andra idrotter:

Gymnastik

Om du inte simmat, vilken idrott hade du valt:

Friidrott

Intressen förutom simningen:

Umgås med familj och vänner, resa, mode

Favoritmat:

Italiensk mat

Favoritmusik:

Hiphop, RnB och 80-tal

Favoritresmål:

Afrika

Favorittidning/bok:

Många

Sarah Sjöström

VM-deltagande i:

50 m fjärilsim / 100 m fjärilsim
200 m frisim / 100 m ryggsim

Personliga rekord:

26,96 Rom 080608 / 57,87 Linköping 090704
1.57,34 Linköping 090702 / 1.02,06 Beijing 080810

Meriter:

Em-guld 100 m fjärilsim 2008
Tre Ungdoms-OS medaljer, Sv.rekord på
100 m ryggsim i lång- och kortbana,
Sv. rekord på 200 m frisim i lång bana och
100 m fjärilsim i kort bana, fem sv. junior-
rekord i kortbana och i långbana
World Cup medaljer

Mål som simmare:

Världsrekord, OS-guld

Styrka som simmare:

Uthållighet, envishet

Födelseår:

1993

Klubb:

Södertörn SS

Tränare:

Carl Jenner

Familj:

Mamma Jenny, pappa Göran, storebror
Tobbe, lillasyster Ellinor och lillebror Linus

Yrke/studier:

Medialinje på Fredrika Bremer gymnasiet
i Handen

Framtida yrke:

Radiopratare eller programledare



Bästa simmarminnet:

EM-guldet på 100 m fjärilsim 2008

Roligaste simsätt

Fjärilsim

Vidskeplig? Ritualer vid tävling:

Måste simma snabbt i varje lopp

Hållit på med andra idrotter:

Följt med kompisar och provat på lite olika
sporter när jag var yngre

Om du inte simmat, vilken idrott hade du valt:

Konstsim

Intressen förutom simningen:

Spela spel, shoppa

Världens bästa idrottare genom tiderna:

Michael Phelps

Favoritmat:

Subway mackor

Favoritmusik:

Techno

Favoritfilm:

Sunes sommar

Lars Frölander

VM-deltagande i:

100 m fjärilsim

Personliga rekord:

52,00 i Sydney 000922

Meriter:

OS-guld, VM-guld

Mål som simmare:

Komma så nära mina egna begränsningar som möjligt

Styrka som simmare:

Kroppskänedom

Födelseår:

1974

Klubb:

Linköpings ASS

Tränare:

Jag själv

Familj:

Mamma Gunvor, pappa Arne, syster Carin

Yrke/studier:

Systemvetare, statistik

Framtida yrke:

Alternativ vård

Roligaste simsätt

Fjärilsim

Bästa simmarminnet:

OS-guldet 2000



Värsta simmarminnet:

Överväxlingen 4 x 200 m frisim 1993

Vidskeplig? Ritualer vid tävling:

Nej

Hållit på med andra idrotter:

Hockey, skidor, fotboll

Om du inte simmat, vilken idrott hade du valt:

Fotboll, hockey, skidor

Intressen förutom simningen:

Hälsa

Favoritmat:

Vegetariskt

Favoritmusik:

Metallica

Favoritfilm:

Heat

Favoritresmål:

Kapstaden

Favorittidning/bok:

The Maffetone Method) Till Din Gränslösa Styrka, Anthony Robbins

Stefan Nystrand

VM-deltagande i:

50 m frisim / 100 m frisim

Personliga rekord:

21,71 Beijing 080815 / 47,83 Beijing 080812

Meriter:

OS-fyra 50 m frisim 2004

VM-trea 50 m frisim 2007 (50m)

Mål som simmare:

Bli bäst, OS-guld och världsrekord

Styrka som simmare:

Målmedveten, mentalt stark, vågar pröva nytt, explosiv

Födelseår:

1981

Klubb:

SK Neptun

Tränare:

Anne Forsell

Familj:

Mamma Smiljanka, pappa Sture, syster Suzanna

Yrke/studier:

Simmare

Framtida yrke:

Ingen aning. Nu är det simning som gäller, vad som händer sedan det får vi se

Roligaste simsätt

Frisim

Bästa simmarminnet:

OS Aten 2004



Värsta simmarminnet:

Barcelona 2003. Gick jättedåligt för mig och alla andra i truppen

Vidskeplig? Ritualer vid tävling:

Inget särskilt, bara fokuserar på loppet

Hållit på med andra idrotter:

Fotboll och schack

Om du inte simmat, vilken idrott hade du valt:

Jag önskar att jag hade spelat fotboll

Intressen förutom simningen:

Film, data och fotboll

Världens bästa idrottare genom tiderna:

Svårt att jämföra idrotter, jag svarar ingen.

Favoritmusik:

Rock och techno

Favoritfilm:

Eftersom film är ett stort intresse så tycker jag om det mesta

Favorittidning/bok:

Gärna facklitteratur om storpolitik, filosofi och dagstidningar

Petter Stymne

VM-deltagande i:

50 m frisim / 100 m frisim

Personliga rekord:

22,23 Amsterdam 090418 / 49,17 Beijing 080811

Meriter:

OS-femma 4x100 m frisim 2008

Mål som simmare:

Den som lever får se

Födelseår:

1983

Klubb:

SK Neptun

Tränare:

Anne Forsell

Familj:

Föräldrar, Claes och Anita, systrarna Sara och Hanna

Yrke/studier:

Studerar till elektroingenjör

Roligaste simsätt

Frisim

Bästa simmarminnet:

Lägret med Skövde SS på Teneriffa 2000

Vidskeplig? Ritualer vid tävling:

Nej



Hållit på med andra idrotter:

Baseboll

Intressen förutom simningen:

Film, musik, elektronik

Favoritmusik:

Reggae, punk, ska och så mycket mer

Favoritfilm:

Donnie Darko

Favorittidning/bok:

Studielitteratur

Simon Sjödin

VM-deltagande i:

100 m fjärilsim / 200 m fjärilsim

Personliga rekord:

53,05 Amsterdam 090417 / 1.57,75 Beijing 080811

Meriter:

Svenskt rekord på 200 m ryggsim

Mål som simmare:

Att få representera Sverige vid de Olympiska spelen

Styrka som simmare:

Tuff, målmedveten, krigarhjärta

Födelseår:

1986

Klubb:

SK Neptun

Tränare:

Anne Forsell

Familj:

Mor Kristina, far Omar och bror Samba

Yrke/studier:

Mångsysslare

Framtida yrke:

Planer på att bli polis

Roligaste simsätt

Fjärilsim

Bästa simmarminnet:

OS i Peking

Värsta simmarminnet:

Missade EJM 2004



Vidskeplig? Ritualer vid tävling:

Har lite saker jag måste göra innan jag ska i och tävla

Hållit på med andra idrotter:

I yngre dar höll jag på med diverse idrotter som fotboll, basket, handboll, innebandy

Om du inte simmat, vilken idrott hade du valt:

Räknas poker som idrott? Om inte, så hade det blivit basket eller tennis

Intressen förutom simningen:

Poker, film och mat

Världens bästa idrottare genom tiderna:

Muhammed Ali

Favoritmat:

Döner

Favoritmusik:

Soul och hiphop

Favoritfilm:

Lejonkungen

Favorittidning/bok:

King Magazine

Thomas Jansson

Förbundskapten

Tränarkarriär:

Heltidsanställd tränare i Karlskoga redan som 21 åring (1974) och därmed en av få anställda tränare vid den tiden. Jobbade sedan som tränare fram till och över OS i Los Angeles. Jag hade förmånen att arbeta med landslagssimning i olika former under åren 1976-1984.



Yrke:

Utbildad lärare men har verkat som egen företagare sedan 1985.

Hemort:

Mitt hjärta finns i Filipstad, Sysseleback ja i hela Värmland.

Tränar själv:

Alldeles för lite numera annars har jag varit en hängiven skidåkare med 14 genomförda Vasalopp med 4.21 som bästa tid som 45-åring. Alltså en stolt motionär. Jag simmar också ibland, simning är ju den ultimata motionsformen.

Bästa simsätt:

Frisim

Andra intressen:

Jag älskar verkligen att vara i naturen. Jag plockar inte bär eller svamp utan bara njuter av att lyssna när träden samtalar.

Världens genom tiderna bästa simmare:

Det beror ju på vilka kriterier man ska beakta. Dawn Fraser vann 100 m frisim 1960, - 64 och -68. Det är stort men det gjorde ungerskan Krisztina Egerszegi också 1988, - 92 och -96 men då på ryggsim. Sedan har vi ju Mark Spitz sju OS-guld 1972 och Michael Phelps åtta OS-guld 2008. Måste jag välja får det bli...

Drömmer om:

Om allt möjligt, åka skidor mellan Sysseleback och Kiruna, skriva en barnbok om Monianer (har samlat lite material från min lärartid), att vi tar massor med guld i Rom, vandra genom Värmland under några månader, att förstå om tiden alltid funnits.

VM-tränarna



Anne
Forsell



Pär
Gabriellsson



Carl
Jenner



Johan
Wallberg



Dennis
Fredriksson

Resurs/
Internationell
spaning



Filmning
Analys



Petter
Larsson



Nicky
Lukic



René
Tour

Läkare



Fysio



Jeanette
Berggren



Jozef
Michlewicz

Therese Alshammar

Season Bests - Long course

50 m Freestyle

| | |
|------|-------|
| 2009 | 24.17 |
| 2008 | 24.71 |
| 2007 | 24.23 |
| 2006 | 24.73 |
| 2005 | 24.96 |
| 2004 | 24.93 |
| 2003 | 25.46 |
| 2002 | 24.84 |
| 2001 | 24.87 |
| 2000 | 24.44 |

50 m Butterfly

| | |
|------|-------|
| 2009 | 25.48 |
| 2008 | 25.71 |
| 2007 | 25.46 |
| 2006 | 26.06 |
| 2005 | 26.30 |
| 2004 | 26.89 |
| 2003 | 28.88 |
| 2002 | 27.18 |
| 2001 | 26.18 |
| 2000 | 27.70 |

International medals and finals

Olympic Games

| Year | Event | Place | Leg | Time |
|------|-------------------|-------|-----|-------|
| 2000 | 50 m Freestyle | 2 | | 24.51 |
| 2000 | 100 m Freestyle | 2 | | 54.33 |
| 2004 | 50 m Freestyle | 4 | | 24.93 |
| 2000 | 4x100 m Freestyle | 3 | 2 | 53.78 |
| 2004 | 4x100 m Freestyle | 7 | 3 | 54.18 |

World Championships - Long course

| Year | Event | Place | Leg | Time |
|------|-------------------|-------|-----|---------|
| 2007 | 50 m Butterfly | 1 | | 25.91 |
| 2001 | 50 m Butterfly | 2 | | 26.18 |
| 2001 | 50 m Freestyle | 2 | | 24.88 |
| 2007 | 50 m Freestyle | 2 | | 24.62 |
| 2005 | 50 m Butterfly | 3 | | 26.39 |
| 2005 | 50 m Freestyle | 4 | | 24.96 |
| 1998 | 50 m Freestyle | 6 | | 25.83 |
| 1998 | 4x100 m Freestyle | 4 | 2 | 55.92 |
| 2001 | 4x100 m Freestyle | 4 | 3 | 54.58 |
| 1998 | 4x200 m Freestyle | 5 | 4 | 2:04.73 |
| 2007 | 4x100 m Freestyle | 5 | 3 | 54.35 |
| 2003 | 4x100 m Freestyle | 6 | 4 | 55.63 |
| 2005 | 4x100 m Freestyle | 7 | 3 | 54.81 |



forts. Therese Alshammar

European Championships - Long course

| Year | Event | Place | Leg | Time |
|------|-------------------|-------|-----|---------|
| 2000 | 50 m Freestyle | 1 | | 24.44 |
| 2000 | 100 m Freestyle | 1 | | 54.41 |
| 2002 | 50 m Freestyle | 1 | | 24.84 |
| 2004 | 50 m Freestyle | 1 | | 25.12 |
| 2006 | 50 m Butterfly | 1 | | 26.06 |
| 1999 | 50 m Freestyle | 2 | | 25.30 |
| 2006 | 50 m Freestyle | 2 | | 24.87 |
| 1997 | 50 m Freestyle | 3 | | 25.78 |
| 2008 | 50 m Freestyle | 3 | | 24.71 |
| 1993 | 100 m Backstroke | 4 | | 1:03.39 |
| 1995 | 100 m Backstroke | 4 | | 1:03.12 |
| 1999 | 100 m Freestyle | 4 | | 55.79 |
| 2008 | 50 m Butterfly | 4 | | 26.69 |
| 2002 | 100 m Freestyle | 6 | | 55.41 |
| 2008 | 100 m Freestyle | 7 | | 54.99 |
| 1999 | 4x100 m Medley | 1 | 1 | 1:04.48 |
| 2000 | 4x100 m Freestyle | 1 | 4 | 54.47 |
| 2000 | 4x100 m Medley | 1 | 1 | 1:02.42 |
| 1997 | 4x100 m Freestyle | 2 | 3 | 55.86 |
| 1999 | 4x100 m Freestyle | 2 | 4 | 55.40 |
| 2002 | 4x100 m Freestyle | 2 | 4 | 54.53 |
| 2002 | 4x100 m Medley | 2 | 1 | 1:04.33 |
| 2006 | 4x100 m Freestyle | 4 | 4 | 54.87 |
| 2000 | 4x200 m Freestyle | 6 | 1 | 2:03.33 |



Rebecca Ejdervik

Season Bests - Long course

| Year | 50 m Breaststroke | Year | 100 m Breaststroke |
|------|-------------------|------|--------------------|
| 2009 | 31.47 | 2009 | 1:09.33 |
| 2008 | 31.42 | 2008 | 1:09.70 |
| 2007 | 31.54 | 2007 | 1:09.39 |
| 2006 | 32.15 | 2006 | 1:11.53 |
| 2005 | 32.09 | 2005 | 1:11.77 |
| 2004 | 33.43 | 2004 | 1:14.38 |
| 2003 | 34.14 | 2003 | 1:20.31 |
| 2002 | 37.30 | 2002 | 1:25.81 |
| 2001 | 38.97 | 2001 | 1:28.01 |
| 2000 | 42.87 | 2000 | - |

International medals and finals

World Championships - Long course

| Year | Event | Place | Time |
|------|-------------------|-------|-------|
| 2007 | 50 m Breaststroke | 8 | 31.86 |

European Championships - Long course

| Year | Event | Place | Time |
|------|-------------------|-------|-------|
| 2006 | 50 m Breaststroke | 6 | 32.27 |



Gabriella Fagundez

Season Bests - Long course

| Year | 100 m Freestyle | Year | 200 m Freestyle | Year | 100 m Butterfly |
|------|-----------------|------|-----------------|------|-----------------|
| 2009 | 54.98 | 2009 | 1:59.17 | 2009 | 58.73 |
| 2008 | 55.50 | 2008 | 1:58.43 | 2008 | - |
| 2007 | 58.43 | 2007 | 1:59.32 | 2007 | 1:00.64 |
| 2006 | 57.06 | 2006 | 2:03.40 | 2006 | 1:01.42 |
| 2005 | 56.87 | 2005 | 2:04.22 | 2005 | 1:00.68 |
| 2004 | 56.89 | 2004 | 2:04.56 | 2004 | 1:01.95 |
| 2003 | 57.43 | 2003 | 2:05.56 | 2003 | 1:01.12 |
| 2002 | 59.68 | 2002 | 2:08.35 | 2002 | 1:01.08 |
| 2001 | 1:01.05 | 2001 | 2:13.59 | 2001 | 1:02.67 |
| 2000 | 1:03.13 | 2000 | - | 2000 | 1:04.00 |

International medals and finals

Olympic Games

| Year | Event | Place | Leg | Time |
|------|-------------------|-------|-----|---------|
| 2008 | 4x200 m Freestyle | 8 | 2 | 2:00.09 |

World Championships - Long course

| Year | Event | Place | Leg | Time |
|------|-------------------|-------|-----|---------|
| 2005 | 4x100 m Freestyle | 7 | 4 | 57.20 |
| 2007 | 4x200 m Freestyle | 7 | 3 | 2:01.61 |
| 2007 | 4x100 m Medley | 8 | 3 | 1:00.16 |

European Championships - Long course

| Year | Event | Place | Leg | Time |
|------|-------------------|-------|-----|---------|
| 2008 | 400 m Freestyle | 6 | | 4:10.20 |
| 2004 | 4x100 m Freestyle | 3 | 2 | 54.41 |

Stina Gardell

Season Bests - Long course

| Year | 200 m IM | Year | 400 m IM |
|------|----------|------|----------|
| 2009 | 2:15.28 | 2009 | 4:47.48 |
| 2008 | 2:15.57 | 2008 | 4:52.44 |
| 2007 | 2:17.78 | 2007 | 5:00.46 |
| 2006 | 2:19.45 | 2006 | 5:02.04 |
| 2005 | 2:21.80 | 2005 | - |
| 2004 | 2:24.12 | 2004 | 5:14.39 |
| 2003 | 2:38.53 | 2003 | - |
| 2002 | - | 2002 | - |
| 2001 | - | 2001 | - |
| 2000 | - | 2000 | - |



Petra Granlund

Season Bests - Long course

Year 200 m Butterfly

| | |
|------|---------|
| 2009 | 2:10.97 |
| 2008 | 2:08.97 |
| 2007 | 2:13.29 |
| 2006 | 2:13.17 |
| 2005 | 2:12.79 |
| 2004 | 2:17.47 |
| 2003 | 2:25.29 |
| 2002 | 2:33.72 |
| 2001 | 2:48.64 |
| 2000 | - |

International medals and finals

Olympic Games

| Year | Event | Place | Leg | Time |
|------|-------------------|-------|-----|---------|
| 2008 | 4x200 m Freestyle | 8 | 4 | 2:00.68 |

World Championships - Long course

| Year | Event | Place | Leg | Time |
|------|-------------------|-------|-----|---------|
| 2007 | 4x200 m Freestyle | 7 | 4 | 2:02.37 |

European Championships - Long course

| Year | Event | Place | Leg | Time |
|------|-------------------|-------|-----|---------|
| 2008 | 200 m Butterfly | 5 | | 2:10.57 |
| 2008 | 4x200 m Freestyle | 5 | 4 | 2:00.18 |
| 2006 | 4x200 m Freestyle | 6 | 4 | 2:02.27 |

Martina Granström



Joline Höstman

Season Bests - Long course

| 50 m Breaststroke | | 100 m Breaststroke | | 200 m Breaststroke | |
|-------------------|-------|--------------------|---------|--------------------|---------|
| 2009 | 31.80 | 2009 | 1:08.17 | 2009 | 2:24.85 |
| 2008 | 32.08 | 2008 | 1:07.79 | 2008 | 2:25.38 |
| 2007 | 32.65 | 2007 | 1:10.16 | 2007 | 2:29.14 |
| 2006 | 33.27 | 2006 | 1:11.70 | 2006 | 2:33.49 |
| 2005 | 34.49 | 2005 | 1:13.47 | 2005 | 2:39.46 |
| 2004 | 34.37 | 2004 | 1:14.00 | 2004 | 2:39.94 |
| 2003 | 35.49 | 2003 | 1:16.12 | 2003 | 2:44.60 |
| 2002 | - | 2002 | 1:21.84 | 2002 | 3:05.35 |
| 2001 | - | 2001 | 1:28.51 | 2001 | - |
| 2000 | - | 2000 | - | 2000 | - |

International medals and finals

Olympic Games

| Year | Event | Place | Leg | Time |
|------|---------------|-------|-----|---------|
| 2008 | 4x100 m Medly | 8 | 2 | 1:08.08 |

European Championships - Long course

| Year | Event | Place | Leg | Time |
|------|--------------------|-------|-----|---------|
| 2008 | 100 m Breaststroke | 3 | | 1:08.94 |
| 2008 | 200 m Breaststroke | 6 | | 2:29.20 |



Magdalena Kuras

Season Bests - Long course

| Year | 50 m Backstroke | Year | 100 m Backstroke |
|------|-----------------|------|------------------|
| 2009 | 29.55 | 2009 | 1.07,93 |
| 2008 | 29.70 | 2008 | 1.09,49 |
| 2007 | 31.01 | 2007 | 1.07,03 |
| 2006 | 30.74 | 2006 | 1.08,44 |
| 2005 | 31.73 | | |
| 2004 | 31.95 | | |
| 2003 | 32.78 | | |
| 2002 | 33.91 | | |
| 2001 | - | | |
| 2000 | - | | |

International medals and finals

World Championships - Long course

| Year | Event | Place | Leg | Time |
|------|-------------------|-------|-----|-------|
| 2007 | 4x100 m Freestyle | 5 | 2 | 55.38 |

European Championships - Long course

| Year | Event | Place | Leg | Time |
|------|-------------------|-------|-----|-------|
| 2008 | 4x100 m Freestyle | 3 | 4 | 56.03 |



Josefin Lillhage

Season Bests - Long course

| Year | 50 m Freestyle | Year | 100 m Freestyle |
|------|----------------|------|-----------------|
| 2009 | 25.20 | 2009 | 54.64 |
| 2008 | 25.29 | 2008 | 54.07 |
| 2007 | 25.57 | 2007 | 54.61 |
| 2006 | 25.88 | 2006 | 55.29 |
| 2005 | 25.92 | 2005 | 54.99 |
| 2004 | 25.98 | 2004 | 55.31 |
| 2003 | 26.12 | 2003 | 55.67 |
| 2002 | 26.67 | 2002 | 55.75 |
| 2001 | 26.59 | 2001 | 56.19 |
| 2000 | 26.62 | 2000 | 57.34 |

International medals and finals

Olympic Games

| Year | Event | Place | Leg | Time |
|------|-------------------|-------|-----|---------|
| 2004 | 200 m Freestyle | 8 | | 1:59.20 |
| 2004 | 4x100 m Freestyle | 7 | 1 | 55.77 |
| 2004 | 4x200 m Freestyle | 8 | 1 | 1:59.86 |
| 2008 | 4x200 m Freestyle | 8 | 1 | 2:00.48 |
| 2008 | 4x100 m Medley | 8 | 4 | |

World Championships - Long course

| Year | Event | Place | Leg | Time |
|------|-------------------|-------|-----|---------|
| 2005 | 200 m Freestyle | 3 | | 1:59.08 |
| 2007 | 200 m Freestyle | 5 | | 1:57.90 |
| 2003 | 200 m Freestyle | 6 | | 1:59.28 |
| 2007 | 100 m Freestyle | 7 | | 54.67 |
| 1998 | 4x100 m Freestyle | 4 | 4 | 56.03 |
| 2001 | 4x100 m Freestyle | 4 | 1 | 56.19 |
| 1998 | 4x200 m Freestyle | 5 | 2 | 2:01.52 |
| 2007 | 4x100 m Freestyle | 5 | 1 | 54.62 |
| 2003 | 4x100 m Freestyle | 6 | 1 | 55.67 |
| 2003 | 4x200 m Freestyle | 6 | 2 | 1:59.54 |
| 2003 | 4x100 m Medley | 7 | 4 | 54.28 |
| 2005 | 4x100 m Freestyle | 7 | 2 | 54.25 |
| 2007 | 4x200 m Freestyle | 7 | 2 | 1:58.74 |
| 2007 | 4x100 m Medley | 8 | 4 | 54.36 |

forts. Josefin Lilhage

European Championships - Long course

| Year | Event | Place | Leg | Time |
|------|-------------------|-------|-----|---------|
| 2004 | 200 m Freestyle | 3 | | 1:59.45 |
| 2004 | 100 m Freestyle | 4 | | 55.31 |
| 2008 | 100 m Freestyle | 4 | | 54.48 |
| 2008 | 200 m Freestyle | 6 | | 1:59.14 |
| 1999 | 200 m Freestyle | 7 | | 2:01.56 |
| 2006 | 200 m Freestyle | 7 | | 1:59.47 |
| 1997 | 200 m Freestyle | 8 | | 2:01.46 |
| 1997 | 4x100 m Freestyle | 2 | 2 | 55.95 |
| 1997 | 4x200 m Freestyle | 2 | 2 | 2:00.40 |
| 1999 | 4x100 m Freestyle | 2 | 2 | 55.87 |
| 1999 | 4x200 m Freestyle | 2 | 1 | 2:01.33 |
| 2002 | 4x100 m Freestyle | 2 | 1 | 55.75 |
| 2002 | 4x200 m Freestyle | 3 | 1 | 2:01.67 |
| 2004 | 4x100 m Freestyle | 3 | 4 | 54.42 |
| 2008 | 4x100 m Freestyle | 3 | 2 | 54.36 |
| 2004 | 4x200 m Freestyle | 4 | 1 | 2:00.51 |
| 2006 | 4x100 m Freestyle | 4 | 1 | 55.29 |
| 2004 | 4x100 m Medley | 5 | 4 | 54.49 |
| 2008 | 4x200 m Freestyle | 5 | 3 | 1:58.04 |
| 2000 | 4x200 m Freestyle | 6 | 4 | 2:04.16 |
| 2006 | 4x200 m Freestyle | 6 | 2 | 1:58.56 |
| 2006 | 4x100 m Medley | 7 | 4 | 54.95 |



Sarah Sjöström

Season Bests - Long course

| Year | 50 m Butterfly | Year | 100 m Butterfly |
|------|----------------|------|-----------------|
| 2009 | - | 2009 | 57.87 |
| 2008 | 26.96 | 2008 | 58.38 |
| 2007 | 27.42 | 2007 | 1:00.24 |
| 2006 | - | 2006 | 1:02.94 |
| 2005 | 31.50 | 2005 | 1:08.65 |
| 2004 | - | 2004 | - |
| 2003 | - | 2003 | - |

| Year | 200 m Freestyle | Year | 100 m Backstroke |
|------|-----------------|------|------------------|
| 2009 | 1:57,34 | 2009 | 1.02.06 |
| 2008 | 2:02.10 | 2008 | 1:02.38 |
| 2007 | 2:07.49 | 2007 | 1:05.09 |
| 2006 | 2:11.71 | 2006 | 1:11.14 |
| 2005 | - | 2005 | 1:18.48 |
| 2004 | - | 2004 | - |
| 2003 | - | 2003 | - |

International medals and finals

Olympic Games

| Year | Event | Place | Leg | Time |
|------|----------------|-------|-----|---------|
| 2008 | 4x100 m Medley | 8 | 1 | 1:02.64 |

European Championships - Long course

| Year | Event | Place | Leg | Time |
|------|-----------------|-------|-----|-------|
| 2008 | 100 m Butterfly | 1 | | 58.44 |
| 2008 | 4x100 m Medley | 4 | 3 | 58.08 |

Lars Frölander

Season Bests - Long course

| Year | 100 m Butterfly | Year | |
|------|-----------------|------|-------|
| 2009 | 52,39 | 2004 | - |
| 2008 | 52.15 | 2003 | 53.74 |
| 2007 | 52.34 | 2002 | 52.59 |
| 2006 | 53.39 | 2001 | 52.10 |
| 2005 | - | 2000 | 52.00 |

International medals and finals

Olympic Games

| Year | Event | Place | Leg | Time |
|------|-------------------|-------|-----|---------|
| 2000 | 100 m Butterfly | 1 | | 52.00 |
| 2000 | 100 m Freestyle | 6 | | 49.22 |
| 1992 | 4x200 m Freestyle | 2 | 4 | 1:50.31 |
| 1996 | 4x200 m Freestyle | 2 | 3 | 1:48.98 |
| 2008 | 4x100 m Freestyle | 5 | 2 | 48.02 |
| 2000 | 4x100 m Freestyle | 6 | 2 | 48.12 |
| 1996 | 4x100 m Freestyle | 7 | 1 | 50.01 |

World Championships - Long course

| Year | Event | Place | Leg | Time |
|------|-------------------|-------|-----|---------|
| 2001 | 100 m Butterfly | 1 | | 52.10 |
| 1994 | 100 m Butterfly | 2 | | 53.65 |
| 1998 | 100 m Butterfly | 2 | | 52.79 |
| 2001 | 50 m Butterfly | 2 | | 23.57 |
| 1998 | 100 m Freestyle | 3 | | 49.53 |
| 2001 | 100 m Freestyle | 3 | | 48.79 |
| 2007 | 50 m Butterfly | 7 | | 23.86 |
| 1994 | 4x200 m Freestyle | 1 | 3 | 1:49.72 |
| 2001 | 4x100 m Freestyle | 4 | 2 | 48.31 |
| 1994 | 4x100 m Freestyle | 5 | 3 | 49.75 |
| 2005 | 4x100 m Freestyle | 5 | 3 | 49.25 |
| 2007 | 4x100 m Freestyle | 6 | 3 | 48.71 |

forts. Lars Frölander

European Championships - Long course

| Year | Event | Place | Leg | Time |
|------|-------------------|-------|-----|---------|
| 1997 | 100 m Butterfly | 1 | | 52.85 |
| 1999 | 100 m Butterfly | 1 | | 52.61 |
| 2000 | 100 m Butterfly | 1 | | 52.23 |
| 1997 | 100 m Freestyle | 2 | | 49.51 |
| 2000 | 50 m Butterfly | 2 | | 23.96 |
| 1999 | 100 m Freestyle | 3 | | 49.40 |
| 1999 | 50 m Butterfly | 3 | | 24.39 |
| 2000 | 100 m Freestyle | 3 | | 49.24 |
| 2002 | 50 m Butterfly | 3 | | 23.85 |
| 1997 | 200 m Freestyle | 5 | | 1:50.03 |
| 2002 | 100 m Butterfly | 5 | | 52.59 |
| 2002 | 100 m Freestyle | 5 | | 49.34 |
| 1995 | 100 m Butterfly | 7 | | 53.89 |
| 1993 | 4x100 m Freestyle | 2 | 3 | 50.09 |
| 1995 | 4x200 m Freestyle | 2 | 3 | |
| 2000 | 4x100 m Medley | 2 | 3 | 51.75 |
| 2002 | 4x100 m Freestyle | 2 | 3 | 48.62 |
| 1995 | 4x100 m Freestyle | 3 | 1 | 50.16 |
| 2008 | 4x100 m Medley | 3 | 3 | 52.21 |
| 1999 | 4x100 m Medley | 4 | 4 | 48.32 |
| 2006 | 4x100 m Freestyle | 4 | 4 | 49.30 |
| 1997 | 4x100 m Freestyle | 5 | 1 | 49.65 |
| 1999 | 4x100 m Freestyle | 5 | 2 | 48.70 |
| 2002 | 4x100 m Medley | 6 | 3 | 52.12 |
| 1997 | 4x200 m Freestyle | | 3 | 1:48.87 |
| 2006 | 4x100 m Medley | | 3 | 52.20 |



Stefan Nystrand

Season Bests - Long course

| Year | 50 m Freestyle | Year | 100 m Freestyle |
|------|----------------|------|-----------------|
| 2009 | 21.98 | 2009 | 48.77 |
| 2008 | 21.71 | 2008 | 47.83 |
| 2007 | 21.93 | 2007 | 47.91 |
| 2006 | 22.22 | 2006 | 48.71 |
| 2005 | 22.44 | 2005 | 49.41 |
| 2004 | 22.08 | 2004 | 49.75 |
| 2003 | 22.75 | 2003 | 50.53 |
| 2002 | 22.49 | 2002 | 50.21 |
| 2001 | 22.31 | 2001 | 49.65 |
| 2000 | 22.49 | 2000 | 49.90 |

International medals and finals

Olympic Games

| Year | Event | Place | Leg | Time |
|------|-------------------|-------|-----|-------|
| 2004 | 50 m Freestyle | 4 | | 22.08 |
| 2008 | 50 m Freestyle | 8 | | 21.72 |
| 2008 | 100 m Freestyle | 8 | | 48.33 |
| 2008 | 4x100 m Freestyle | 5 | 3 | 47.25 |
| 2000 | 4x100 m Freestyle | 6 | 1 | 50.06 |

World Championships - Long course

| Year | Event | Place | Leg | Time |
|------|-------------------|-------|-----|-------|
| 2007 | 50 m Freestyle | 3 | | 21.97 |
| 2001 | 50 m Freestyle | 7 | | 22.44 |
| 2001 | 4x100 m Freestyle | 4 | 3 | 48.79 |
| 2005 | 4x100 m Freestyle | 5 | 2 | 48.58 |
| 2007 | 4x100 m Freestyle | 6 | 2 | 48.17 |



forts. Stefan Nystrand

European Championships - Long course

| Year | Event | Place | Leg | Time |
|------|-------------------|-------|-----|-------|
| 2004 | 50 m Freestyle | 2 | | 22.42 |
| 2006 | 100 m Freestyle | 2 | | 48.91 |
| 2008 | 100 m Freestyle | 2 | | 48.40 |
| 2008 | 50 m Freestyle | 3 | | 22.16 |
| 2006 | 50 m Freestyle | 5 | | 22.22 |
| 2000 | 50 m Freestyle | 6 | | 22.67 |
| 2002 | 50 m Freestyle | 6 | | 22.67 |
| 2008 | 4x100 m Freestyle | 1 | 2 | 47.52 |
| 2000 | 4x100 m Medley | 2 | 4 | 49.12 |
| 2002 | 4x100 m Freestyle | 2 | 2 | 48.86 |
| 2008 | 4x100 m Medley | 3 | 4 | 47.43 |
| 2004 | 4x100 m Freestyle | 4 | 2 | 49.38 |
| 2006 | 4x100 m Freestyle | 4 | 1 | 48.71 |
| 1999 | 4x100 m Freestyle | 5 | 4 | 50.81 |
| 2002 | 4x100 m Medley | 6 | 4 | 49.15 |
| 2004 | 4x100 m Medley | 8 | 4 | |
| 2006 | 4x100 m Medley | 8 | 4 | |



Petter Stymne

Season Bests - Long course

| Year | 50 m Freestyle | Year | 100 m Freestyle |
|------|----------------|------|-----------------|
| 2009 | 22.23 | 2009 | 49.54 |
| 2008 | 22.37 | 2008 | 49.17 |
| 2007 | 22.41 | 2007 | 49.37 |
| 2006 | 22.62 | 2006 | 50.43 |
| 2005 | 23.42 | 2005 | 51.04 |
| 2004 | 23.18 | 2004 | 51.11 |
| 2003 | 23.97 | 2003 | 50.90 |
| 2002 | 23.70 | 2002 | 51.97 |
| 2001 | 24.51 | 2001 | 52.77 |
| 2000 | 24.95 | 2000 | 53.10 |

International medals and finals

Olympic Games

| Year | Event | Place | Leg | Time |
|------|-------------------|-------|-----|-------|
| 2008 | 4x100 m Freestyle | 5 | 1 | 49.17 |

World Championships - Long course

| Year | Event | Place | Leg | Time |
|------|-------------------|-------|-----|-------|
| 2005 | 4x100 m Freestyle | 5 | 4 | 49.67 |
| 2007 | 4x100 m Freestyle | 6 | 1 | 49.78 |

European Championships - Long course

| Year | Event | Place | Leg | Time |
|------|-------------------|-------|-----|-------|
| 2008 | 4x100 m Freestyle | 1 | 3 | 49.30 |
| 2004 | 4x100 m Freestyle | 4 | 4 | 49.63 |

Simon Sjödin

Season Bests - Long course

| Year | 100 m Butterfly | Year | 200 m Butterfly |
|------|-----------------|------|-----------------|
| 2009 | 53.05 | 2009 | 1:58.62 |
| 2008 | 53.96 | 2008 | 1:57.75 |
| 2007 | 54.48 | 2007 | 2:00.52 |
| 2006 | 55.00 | 2006 | 2:01.13 |
| 2005 | 59.01 | 2005 | 2:05.70 |
| 2004 | 57.99 | 2004 | 2:08.63 |
| 2003 | 1:01.30 | 2003 | 2:14.08 |
| 2002 | - | 2002 | - |
| 2001 | - | 2001 | - |
| 2000 | 1:08.51 | 2000 | - |

International medals and finals

European Championships - Long course

| Year | Event | Place | Leg | Time |
|------|-----------------|-------|-----|---------|
| 2008 | 200 m Butterfly | 8 | | 1:58.90 |
| 2008 | 4x100 m Medley | 3 | 1 | 56.08 |
| 2006 | 4x100 m Medley | 8 | 1 | 56.93 |



Svenska rekord 50 m damer Uppdaterat 2009-07-06

| Distans | Namn | Förening | Tid | Datum | Ort |
|-----------------|--------------------|---------------|----------|--------|------------|
| 50 m frisim | Therese Alshammar | Täby Sim | 24,17 | 090610 | Canet |
| 100 m frisim | Josefin Lillhage | Väsby SS | 54,07 | 080813 | Beijing |
| 200 m frisim | Sarah Sjöström | Södertörns SS | 1.57,34 | 090702 | Linköping |
| 400 m frisim | Gabriella Fagundez | SK Ran | 4.10,20 | 080324 | Eindhoven |
| 800 m frisim | Gabriella Fagundez | SK Ran | 8.39,06 | 080814 | Beijing |
| 1500 m frisim | Gabriella Fagundez | SK Ran | 16.39,98 | 070726 | Halmstad |
| 4x50 m frisim | Helsingborgs S | | 1.45,38 | 950723 | Landskrona |
| 4x50 m frisim | Nationsekord | | 1.46,57 | 910801 | Landskrona |
| 4x100 m frisim | Väsby SS | | 3.44,34 | 080718 | Norrköping |
| 4x100 m frisim | Nationsrekord | | 3.39,23 | 070325 | Melbourne |
| 4x200 m frisim | Väsby SS | | 8.09,29 | 070725 | Halmstad |
| 4x200 m frisim | Nationsrekord | | 7.53,83 | 080813 | Beijing |
| 50 m ryggsim | Emma Svensson | Uppsala S | 29,07 | 090702 | Linköping |
| 100 m ryggsim | Sarah Sjöström | Södertörns SS | 1.02,06 | 090322 | Stockholm |
| 200 m ryggsim | Carin Möller | Spårvägens SF | 2.13,32 | 070330 | Melbourne |
| 50 m bröstsim | Emma Igelström | Spårvägens SF | 31,17 | 020801 | Berlin |
| 100 m bröstsim | Emma Igelström | Spårvägens SF | 1.07,27 | 020703 | Landskrona |
| 200 m bröstsim | Joline Höstman | Göteborgs Sim | 2.24,85 | 090419 | Amsterdam |
| 50 m fjärilsim | Therese Alshammar | Täby Sim | 25,46 | 070613 | Barcelona |
| 100 m fjärilsim | Therese Alshammar | Täby Sim | 57,56 | 090704 | Linköping |
| 200 m fjärilsim | Petra Granlund | Väsby SS | 2.08,93 | 080812 | Beijing |
| 200 m medley | Emma Igelström | Spårvägens SF | 2.14,79 | 020706 | Landskrona |
| 400 m medley | Sara Thydén | Väsby SS | 4.46,38 | 090704 | Linköping |
| 4x50 m medley | Helsingborgs S | | 1.59,17 | 960627 | Uppsala |
| 4x100 m medley | Täby Sim | | 4.06,42 | 090705 | Linköping |
| 4x100 m medley | Nationsrekord | | 4.02,12 | 080815 | Beijing |

Svenska rekord 50 m herrar Uppdaterat 2009-07-06

| Distans | Namn | Förening | Tid | Datum | Ort |
|----------------|-------------------|---------------|----------|--------|------------|
| 50 m frisim | Stefan Nystrand | SK Neptun | 21,71 | 080815 | Beijing |
| 100 m frisim | Stefan Nystrand | SK Neptun | 47,83 | 080812 | Beijing |
| 200 m frisim | Anders Holmertz | Spårvägens SF | 1.46,76 | 920726 | Barcelona |
| 400 m frisim | Anders Holmertz | Spårvägens SF | 3.46,77 | 920729 | Barcelona |
| 800 m frisim | Anders Holmertz | Motala SS | 8.02,78 | 880322 | Orlando |
| 1500 m frisim | Stefan Persson | Malmö KK | 15.17,01 | 870823 | Strasbourg |
| 4x50 m frisim | Upsala S | | 1.31,84 | 940702 | Norrköping |
| 4x50 m frisim | Nationsrekord | | 1.31,18 | 910801 | Landskrona |
| 4x100 m frisim | LASS | | 3.19,93 | 090705 | Linköping |
| 4x100 m frisim | Nationsrekord | | 3.11,92 | 080811 | Beijing |
| 4x200 m frisim | Malmö KK | | 7.32,04 | 890727 | Landskrona |
| 4x200 m frisim | Nationsrekord | | 7.15,51 | 920727 | Barcelona |
| 50 m ryggsim | Pontus Renholm | Polisens IF | 25,46 | 080716 | Norrköping |
| 100 m ryggsim | Simon Sjödin | SK Neptun | 55,27 | 080815 | Beijing |
| 200 m ryggsim | Simon Sjödin | SK Neptun | 2.02,19 | 090701 | Linköping |
| 50 m bröstsim | Martin Gustavsson | Malmö KK | 27,93 | 080716 | Norrköping |
| 100 m bröstsim | Jonas Andersson | SK Neptun | 1.01,60 | 080318 | Eindhoven |
| 200 m bröstsim | Martin Gustavsson | Malmö KK | 2.13,81 | 040513 | Madrid |
| 50 m fjärisim | Lars Frölander | LASS | 23,56 | 080718 | Norrköping |
| 100 m fjärisim | Lars Frölander | Sundsvalls SS | 52,00 | 000922 | Sydney |
| 200 m fjärisim | Simon Sjödin | SK Neptun | 1.57,75 | 080811 | Beijing |
| 200 m medley | Simon Sjödin | SK Neptun | 2.02,19 | 090702 | Linköping |
| 400 m medley | Jan Bidrman | Malmö KK | 4.22,96 | 920727 | Barcelona |
| 4x50 m medley | Växjö SS | | 1.44,15 | 960628 | Uppsala |
| 4x100 m medley | SK Neptun | | 3.41,84 | 090702 | Linköping |
| 4x100 m medley | Nationsrekord | | | | |

Program - VM i simhopp

| Fredag 17 juli | Lördag 18 juli | Söndag 19 juli | Måndag 20 juli | Tisdag 21 juli |
|---|---|---|---|---|
| 10.00-13.00 Herrar 1 m Försök | 10.00-11.30 Damer 10 m Semifinal | 10.00-13.00 Damer 1 m Försök | 10.00-13.15 Damer 3 m Försök | 10.00-11.45 Herrar 10 m Semifinal |
| | 12.30-14.30 Herrar 3 m Synchro Försök | 13.45-15.15 Damer 10 m Synchro Försök | 14.00-17.15 Herrar 10 m Försök | |
| 14.15-17.00 Damer 10 m Försök | 15.30-16.45 Damer 10 m Final | 16.00-17.15 Damer 1 m Final | | 15.30-19.15 Damer 3 m Final |
| 17.30-19.00 Herrar 1m Final Prisutdelning | 17.15-18.30 Herrar 3 m Synchro Final | 18.15-19.30 Damer 10 m Synchro Final | 18.00-19.30 Damer 3 m Semifinal | 17.45-19.15 Herrar 10 m Final |

| Onsdag 22 juli | Torsdag 23 juli | Fredag 24 juli | Lördag 25 juli |
|--|--|--|---|
| 10.00-14.45 Herrar 3 m Försök | | | |
| | 13.00-14.30 Damer 3 m Synchro Försök | 13.00-14.45 Herrar 10 m Synchro Försök | 13.00-14.30 Herrar 10 m Synchro Final |
| | 15.15-16.45 Herrar 3 m Final | 15.45-17.00 Damer 3 m Synchro Final | |
| 17.45-18.45 Herrar 3 m Synchro Semifinal | | | |

Program - VM i simning

| Söndag 26 juli | Måndag 27 juli | Tisdag 28 juli | Onsdag 29 juli |
|---|--|---|---|
| <p>09.00-12.30</p> <p>100 m fjärilsim D 400 m frisisim H 200 m Medley D 50 m fjärilsim H 400 m frisisim D 100 m bröstsim H 4x100 m frisisim D 4x100 m frisisim H</p> <p>18.00-20.30</p> <p>100 m fjärilsim D, SF 400 m frisisim H, F 200 m Medley D, SF 50 m fjärilsim H, SF 400 m frisisim D, F 100 m bröstsim H, SF 4x100 m frisisim D, F 4x100 m frisisim H, F</p> | <p>09.00-11.30</p> <p>100 m ryggsim D 200 m frisisim H 100 m bröstsim D 100 m ryggsim H 1500 m frisisim D</p> <p>18.00-20.30</p> <p>100 m bröstsim H, F 100 m fjärilsim D, F 100 m ryggsim H, SF 100 m bröstsim D, SF 50 m fjärilsim H, F 100 m ryggsim D, SF 200 m frisisim H, SF 200 m medley D, F</p> | <p>09.00-11.30</p> <p>50 m bröstsim H 200 m fjärilsim H 200 m frisisim D 800 m frisisim H</p> <p>18.00-20.30</p> <p>200 m frisisim H, F 100 m ryggsim D, F 50 m bröstsim H SF 1500 m frisisim D, F 100 m ryggsim H, F 200 m frisisim D, SF 200 m fjärilsim H, SF 100 m bröstsim D, F</p> | <p>09.00-11.30</p> <p>50 m ryggsim D 100 m frisisim H 200 m fjärilsim D 200 m medley H</p> <p>18.00-20.30</p> <p>100 m frisisim H, SF 50 m ryggsim D, SF 200 m fjärilsim H, F 200 m frisisim D, F 50 m bröstsim H, F 200 m fjärilsim D, SF 200 m medley H, SF 800 m frisisim H, F</p> |
| Torsdag 30 juli | Fredag 31 juli | Lördag 1 augusti | Söndag 2 augusti |
| <p>09.00-11.30</p> <p>100 m frisisim D 200 m ryggsim H 200 m bröstsim D 200 m bröstsim H 4x200 m frisisim D</p> <p>18.00-20.30</p> <p>100 m frisisim D, SF 200 m medley H, F 200 m bröstsim D, SF 100 m frisisim H, F 200 m fjärilsim D, F 200 m bröstsim H, SF 50 m ryggsim D, F 200 m ryggsim H, SF 4x200 m frisisim D, F</p> | <p>09.00-11.30</p> <p>50 m frisisim H 50 m fjärilsim D 100 m fjärilsim H 200 m ryggsim D 4x200 m frisisim H 800 m frisisim D</p> <p>18.00-20.30</p> <p>100 m frisisim D, F 200 m ryggsim H, F 50 m fjärilsim D, SF 50 m frisisim H, SF 200 m bröstsim D, F 100 m fjärilsim H, SF 200 m ryggsim D, SF 200 m bröstsim H, F 4x200 m frisisim H, F</p> | <p>09.00-12.30</p> <p>50 m frisisim D 50 m bröstsim D 50 m ryggsim H 4x100 m medley D 1500 m frisisim H</p> <p>18.00-20.30</p> <p>50 m fjärilsim D, F 50 m frisisim H, F 200 m ryggsim D, F 50 m bröstsim D, SF 100 m fjärilsim H, F 50 m frisisim D, SF 50 m ryggsim H, SF 800 m frisisim D, F 4x100 m medley D, F</p> | <p>09.00-11.30</p> <p>400 m medley H 400 m medley D 4x100 m medley H</p> <p>18.00-20.30</p> <p>50 m ryggsim H, F 50 m bröstsim D, F 400 m medley H, F 50 m frisisim D, F 1500 m frisisim H, F 400 m medley D, F 4x100 m medley H, F</p> |









Svenska Simförbundet

i samarbete med

e-on

