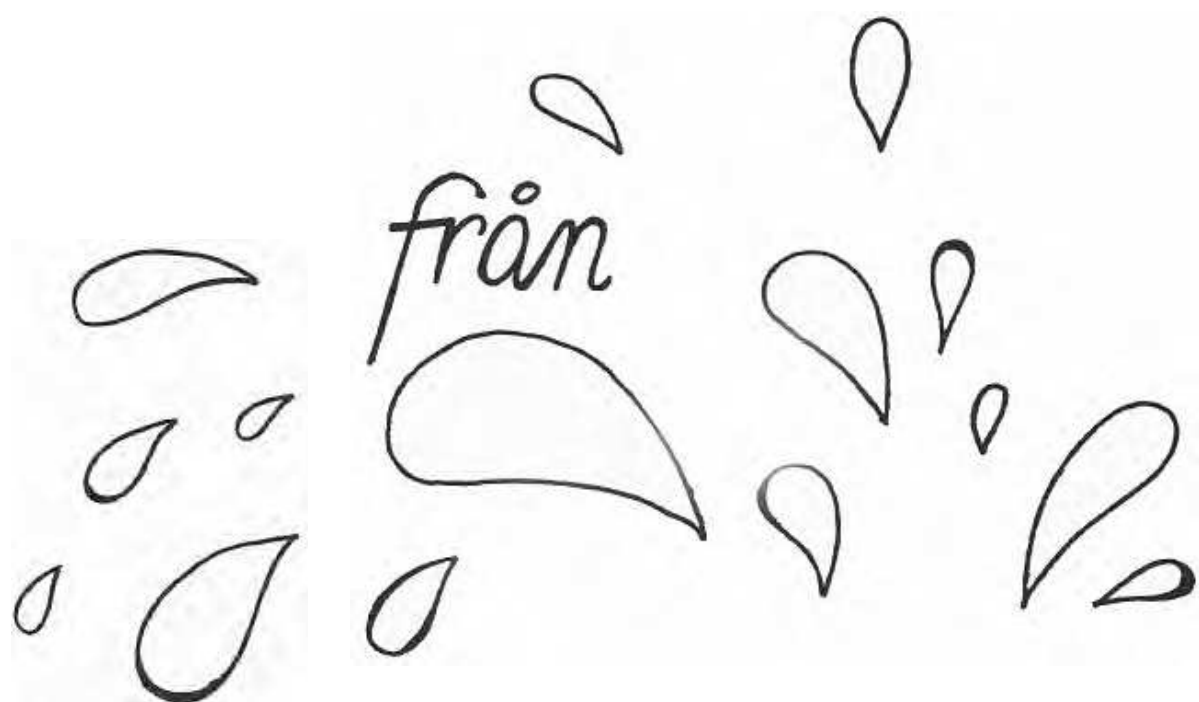


# STÄNK



Nr 2 1977

Äntligen kom den - nya STÄNK alltså.

Varför den kom så sent skyller jag (som vanligt) på bristande tid och att en del artikelskrivare kom sent med sina utlovade bidrag. Det har ju gått en sommar sen sist, så det här numret innehåller mycket av sommarens händelser - främst då rapporter från olika läger.

Just nu har jag semester, men kunde då jag lämnade "fältet" glädjas åt att föreningen är aktivare än någonsin tidigare. Samtliga grupper fungerar nu och ledare har vi, även om det alltid behövs fler.

En stor förlust har vi dock råkat ut för. Cecilia "Cilla" Eklund - vårt stora affischnamn i A-gruppen - har beslutat att lägga av *med* hårdträningen. Mätt på hårdträning, ära och berömmelse drar hon sig nu tillbaka - men inte helt. Hon har lovat att ställa upp som tränare och även på tävlingar, men då med en lägre ambitionsnivå än tidigare. Höjdpunkten på hennes karriär fick några av oss uppleva under Europamästerskapen i Jönköping i augusti, då hon i de blågula färgerna underskred det gamla rekordet (svenska) på 100m rygg för damer. Tack, Cilla, för alla glädjestunder - såväl på träning som tävling.

På tränarsidan har vi i stället begåvats med ett nytt starkt namn. Det är kommunens simlärare Gullan Henriksson, som tagit sig an den nya C-gruppen fyra gånger i veckan. Gullans entusiasm smittar som väntat av sig på simmarna som verkligen gjort framsteg.

## 2.

Nya namn på plask- och leksidan är Monica Blanc, Eva Johnsson och Marie-Louise Pettersson.

Hoppgrupperna sköts som vanligt av Agneta Elgfeldt, nu med assistans av Ulrika Bergelin, och "morgonbadarkungen" Viktor Epstein driver sina adepter med järnhand.

Märkestagarna på lördagar tas nu om hand av de tjänstgörande badmästarna.

Tack alla ni som hjälper till och gör TÄBY SIM till en stark och levande förening.

Gunnar



SIMLÄGRET I ENKÖPING

Sönd. 24/7-77

Alla som var med på lägret träffades vid Tibblebadet. Vi fick själva ta oss till lägret med föräldrars bilar. Förläggningen vi bodde på hette Vårfruskolan. Vi bodde i gymnastikdelen som låg nära Vårfrukyrkan. När vi kom dit regnade det. Vi fick vänta ett tag på den som skulle komma med nyckeln. När vi kom in gjorde vi i ordning sängar och packade upp det vi skulle ha framme. När klockan blev 18.00 gick vi och åt på pizzerian som hette Pepparrotten. Den kvällen fick vi kåldolmar. På kvällen skulle vi lägga oss kl. 9.05 och det skulle vara tyst  $\frac{1}{2}$  10 men det var det inte dom låg och pratade minst i 2 timmar.

Månd. 25/7

Vi hade ställt väckarklockan på halv åtta. På morgonen var alla trötta. Vi åt kl. 8 på pizzerian. Vi fick flingor och fil. Efter det gick vi till simhallen och tränade. (Det var två pass om dagen.) Efter det vi hade tränat fick vi göra vad vi ville till kl.  $\frac{1}{2}$  12, då skulle vi äta lunch. Efter det fick vi göra vad vi ville till kl. halv tre då vi skulle träna igen. När vi hade tränat gick **vi** hem och väntade på att det skulle bli middag. Då fick vi spagetti och köttfärssås. Den kvällen somnade alla som stockar. Utom Gun och Maria C. som tog en tur till Uppsala lassaret och kom hem kl.23.00. (På kvällen spelade de andra Bingo)

Tisd. 26/7

Även på tisdagen stog väckarklockan på halv åtta. Även denna dag åt och simmade vi som vanligt. Sen på kvällen så hade vi bollstafett och frägesport. Den här kvällen skulle det vara tyst kl.9.

Onsd. 27/7

Vi mättade våra hungriga magar som vanligt på onsdagens morgon. Strax efter blev **vår** träningshunger mättad. Sen gick vi på en shoppingrunda i Sveriges närmaste stad Enköping. Efter det slank krubbet (maten) ner. Det var MUMS. Shoppingrundan avrundades med lite träning. Träningen var hård och som lön för mödan fick vi endast blod, svett och tårar. Efter träningen började det regna. I strupen rasslade det till och ner kom middagen, som bestod av köttfärslimpa, potatis samt sås. Senare på kvällen spelade vi Bingo, vissa vann jämt andra van aldrig.

Torsd. 28/7

Bing bång bing bång alla steg upp med sång och hoppade i kläderna. Vi åt och tränade som vanligt. Till lunch fick vi Norges specialitet, Norsk torsk. Servitören flörtade med Jenny och Maria C. och kallade dem för "plutteplutt" och "snutten". Maria C kallades för "Snutten" bara för det var ett litet nätt gräl om vad slutet på en limpa heter. Vissa sa kant andra snutt men en del kallade slutet för plutteplutt. Sen gick alla hem och slöade. på badhuset körde dom med mörklägning. Det var

en tid då alla trevade efter hunddukar. Ärligt talat det blev strömavbrott. Hedda och Nidde **fick räkna** skåpdörrar för att hitta rätt. För övrigt var händer stuckna i munnar samt lysmaskar (ögon). Sen när vi skulle äta middag fick pizzerian Pepparroten tota ihop 15 pizzor, som var skapta för hungriga munnar och magar. Somliga åt 2 st pizzor. Efter det gick vi som vanligt hem och slöade. På kvällen slogs vi om äran och priserna att vinna femkampen. Grenarna var fotbollsdriffling, kasta boll i ring, göra basketmål, hoppa hopprep samt spela badminton. Sen skulle alla gå och lägga sig.

Fred. 29/7

På morgonen sken solen och alla tittade ut genom fönstret och en del fastnade. (Det med fönstret var endast ett skämt) Efter det flörtade servitören som vanligt med Jenny vid matbordet. Träningen gick som vanligt utan mörkläggnings. Lunchen gick som vanligt utom lite flört här och där. Efter det gick flickor och pojkar hem och stekte sig i solen. OBS. utan smör. På kvällen hade vi lite latjolekar. Efter lekarna fick vi saft och bullar. Sen kom kvällens höjdpunkt: The Big Disco. Man fick jaga sin partner i ribbstolarna.

Lörd. 30/?

Sista dagen på lägret började med snyggt och pryddigt väder. Moder sol verkade glad idag. Frukosten gick som vanligt. OBS. utan flört. På träningen tog vi tid och så hade vi lagkapper. Plattor och dolmar langades in i bilen och kördes hem. EJ kåldolmar. Resten av högen (barnrumporna m. m.) langade sig själva till skolan. Sen när vi gick och åt var det hår i maten. Glassen som vi fick var mikroskopiskt liten. Hemfärden gick bra.

Vänliga hälsningar från TÄBY SIM:s två små  
författarinnor BEA NORDENSSON och MARIA CAMPOS

---

Ett varmt tack för uppvaktningen när jag slutade skolan i våras.

HEDDA RÖNNHOLM

---



## LÄGER I FILIPSTAD 5/8 - 14/8 1977

Fredag, avresedag för B- och medleygruppene från Norra Bantorget mot årets läger i Filipstad.

Det var en samling uppspelta simmare med bagar fyllda av popcorn och serietidningar som lastades in i bussen. Avvinkning och så iväg. Ganska lugn resa. Efter två timmars resa, halva vägen, påfyllning av lagren i gamla kära Arboga. Mer popcorn och serietidningar och så läsk för att få ned mer popcorn. Kl. 23.25 anlände vi till Filipstad. Som tur var hade Sam O. ordnat så att Uddeholmshuset var öppet.

Vid 24.30-tiden la sig fnittret. Ledarna sov i alla fall då.

Första dagens träning gick trots allt ganska bra och maten blev en positiv överraskning. Vi regerade dessutom ensamma i simhallen hela tiden. Dagsransonerna låg mellan 10.000 och 11.000 för de som simmade mest. Björne R:s ena grupp ca 9.000/dag och för de minsta ca 7.000/dag. Men de var ju dubbelarbetande för de flesta i den gruppen ingick ju också i sorgliga bröst- och fjärilsklubben. Det är inte illa simmat när dagarna börjar kl. 5 med kortspel. Och man får tänka på alla de korvar som stackars Ola R. fick sätta i sig för att klara livhanken. Första delen av lägret hade vi sällskap med ett gäng mer eller mindre trevliga tyngdlyftare. En del mer talföra än andra. Hoa-Hoa t.ex. brukade sköta konversationen vid matbordet. Hans påståenden som ekade över alla besvarades till vår förtjusning med intelligenta tillrop av typen ah... nä....jo....mm....

Magnus B. höll på att dö på kuppen, av skratt. Onsdagen var de starkas sista dag. På kvällen inbjöds Cecilia E., Maria A. och Ingeborg W. på mjölk och hormonparty. De avböjde konstigt nog.

Men de var envisa. Vid 23-tiden fick Johan C. och Torbjörn L., Annika L och Britt-Mari H., Anna-Karin O. och Nutte påhälsningar av ett dussin tyngdlyftare. Fönstervägen. Nutte blev riktigt rädd och när hon ropat på oss såg vi de ragla iväg. Utan att ha hittat sina nyfunna kärlekar. Det var tydligen inte bara mjölk och hormoner som gått åt och dessutom är det ju inte så lätt att få muskler och allt genom gamla fönster efter en bättre skiva.

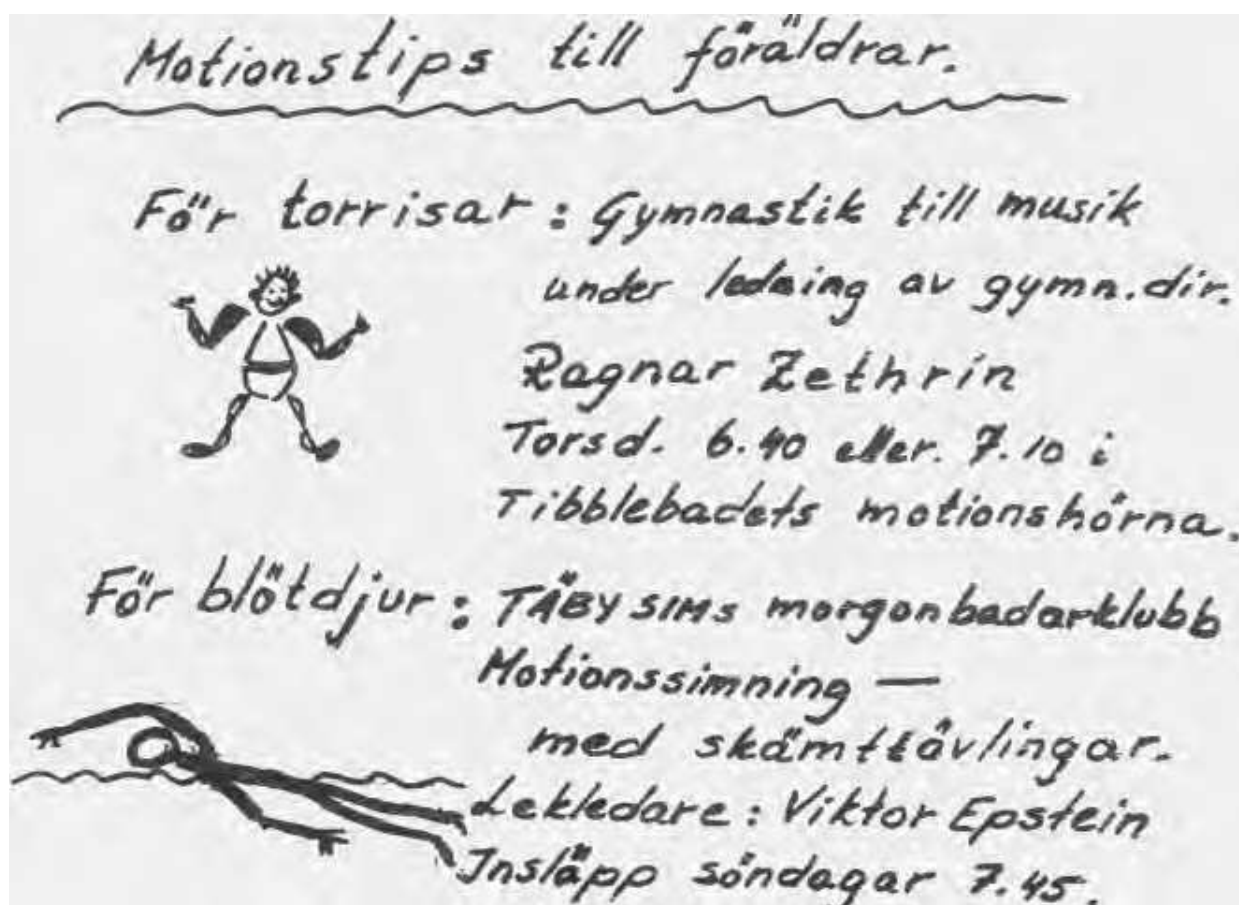
De bästa kontakterna med Filipstadsbor som knöts sköttes av killarna. Tre envisa tjejer hängde vid badet i flera dagar tills de äntligen efter att ha satt på några extra hekon mascara blev uppmärksammade. Speciellt av Anders H. och Jiri K. Tyvärr smälte de inte riktigt in i gänget. Efter lite stenkastning gjorde Nutte sin insats som boxare påhejad av de andra tjejerna. Och Filipstads miniraggare syntes inte till mer.

Det fanns andra attraktioner i staden också. John Erikssons mausoleum och så ån förstås. Robban var nog den som mest gillade att kolla in gamle gubbar som fick småfisk eller kika när små tjuvfiskare fångade kräftor. Änderna var gulligast i alla fall, tyckte jag. Träningsfliten har lyst om hela gänget måste man ändå säga. Utom den dagen vi var på studiebesök på Wasa bröd. En del magar gjorde sig påminda. Wasa bröd fick nog med förlust och Täby Sim med vinst för så mycket gratis knäckebröd har sällan slunkit ned. Annars har allt varit toppen. Lite för lite tjejer på discot men det går att ändra på och så backen ned till maten och uppförbacken hem. Den skördade sina offer.

Men jag tror i alla fall de flesta som varit med här vill rekommendera att eventuella framtida läger förläggs här.

Hälsningar EVA

P.S. Kom ihåg. Don't go to bed with a price on your head. D.S.



Motionstips till föräldrar.

För torrisar: Gymnastik till musik  
under ledning av gymn.dir.  
Ragnar Zethrin  
Torsd. 6.40 eller 7.10 i  
Tibblebadets motionshörna.

För blötdjur: TÄBY SIMS morgonbadarklubb  
Motionssimning —  
med skämtövlingar.  
Lekledare: Viktor Epstein  
Insläpp söndagar 7.45.



# 8

## *On your marks — go!*

HENRIK WERNER BERÄTTAR LITE OM SITT ÅR SOM STIPENDIAT I USA.

Det var hösten 1976 som jag fick chansen att åka till USA på ett språkstipendium. Jag hade även turen att hamna i USA:s solparadis, nämligen San Diego, California. Californien är hos oss känt som landet med solen, havet och citrusfrukter. Men det finns mer saker. Det är USA:s folkrikaste stat. Det har allt från öken till tätorter. Och så har Californien USA:s bästa simmare!

I USA är simningen en säsongssport. Den startar för colleges och high-schools i mars och pågår till juni. Dessförinnan är det vattenpolo. För den som vill simma mer än vad säsongen erbjuder finns AAU. Det är en landsomfattande organisation. Men med en klubb i nästan varje stad.

Så här kan ett träningspass just för AAU se ut:

1. 400 yards medley uppvärmning
2. 20x50 yards blandat, start var 50:e sek. Start uppifrån. x)
3. 10x75 + 25 ben. 75 hårt 25 löst
4. 6x200 yards frisim "Bite the toe" XX)
5. 5x300 yards armtag - alltid med ett skottkärrehjul kring fötterna.
6. 400 yards frisim - kör hårt på kommando xxx)
7. 300m avbad

Man tränade 6 pass för AAU varje vecka. Det var ofta grötigt och minst 12 stycken per bana i 25-yardsbassäng. AAU anordnade också tävlingar runt om i Californien. Där gällde det att samla poäng för på slutet av året var det finaler. När man tränade för high-school var passen kortare och intensivare. För high-school tävlade man 2 - 3 gånger i veckan. Även där samlades poäng som ledde till finalen.

x) Efter varje lopp fick man häva sig upp på kanten.

xx) En jämbördig man startade 10 sek. före, sedan gällde det att simma ikapp. Nästa gång var det en själv som fick simma för brinnande livet.

xxx) Under vattnet fanns högtalare där man hörde olika tut.

# ORSA-lägret.

Glada och hoppfulla samlades vi i regn och rusk, söndagen den 26 juli utanför Tibblebadet.

De glada laxarna var förutom alla Täbybor, en glad lapp-Maja och tre Lidingöbor (Hasse, Stumpan och Kattis). Efter en skumpig och matrik resa kom vi fram till den ölburksbetäckta campingplatsen där vi skulle bo. Åter i regn och rusk tog vi vårt pick o pack och letade oss fram till baracken.

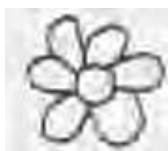
Väl installerade i de små och mysiga rummen bar det iväg till lägrets första träningstur. Bassängen visade sig vara lite skvalpig och kall, men vad gjorde det när Hasse försäkrade att alla som varit där på läger lyckades bra på SM. Pensionat "Strandvillan" var vårt mål efter varje pass. Där fick vi ta del av Orsas husmanskost.

Efter några dagar, när campingplatsen var upprensad från ölburkar, fick Hasse visa sina lektantstalanger. Från badminton till Harri-Krishna-dans mellan tältpinnarna. När inte Hasse roade oss blev det bollekar i Orsas långgrunda insjö. På nätterna drömde Björn Öberg vilda drömmar om flickor.

På torsdagen i första veckan fick vi tillökning i form av ett stycke Göteborgare. Det var allas vår Klas som tyvärr varit skadad och därför kom han senare. Gunnar fick då flytta ut i köket och sova mellan kylskåp och diskbänk. Men vad gjorde det när livet lekte? Hasse hittade en vän bland Orsas urinvånare, som tyckte att Brian Godell var bra som gjorde 2 min på 400m medley. För all del, sa Hasse. Modde tjänade en cykelhyrning på att simma över Orsa träsk.

14 dagar kan gå fort ibland och det var just vad de gjorde i Orsa. Snart styrde vi vår kosa hemåt igen. Eftersom pengarna hade gått åt till glass, kex och saft blev det inte en lika matrik bussfärd hem som det var till Orsa. Men med en blodig biff i synen gick det ändå fort. Det var nämligen nästan det enda vi saknat under de 14 dagarna. När vi närmade oss Tibblebadet stämde hela gänget i med "Hotel California" och det var häpna föräldrar som hade slutit upp i en mottagningskommitte: Efter puss- och kramkalas åkte alla hem till sig utom Anna, men hon var ändå lika nöjd och glad som de andra. (för det var verkligen toppen att få komma hem till Roynes)

Åsa och Anna



FÖR ALL UPPVAKTNING I SAMBAND MED MIN 30-ÅRS DAG FRAMFÖR JAG  
HÄRMED MITT VARMA TACK.

Gunnar Fornander

# UTE-SM i ÖREBRO

Veckan efter Orsa-lägret var det dags för några att åka iväg igen. Nu med årets höjdpunkt i syne, nämligen SM, som i år skulle arrangeras i Örebro. Med förväntansfulla blickar åkte vi iväg i föräldrars bilar. Men det fanns ett stort orosmoln i våra sinnen. Åsa hade blivit sjuk och kunde inte åka med oss på måndagen.

När vi väl var framme i Örebro kvarterade vi in oss på Hotell Bergsmannen, som var ett flott hotell. Nerverna började kännas lite och när vi senare begav oss till bassängen hoppade det livligt i magen. Bassängen visade sig vara en 10-banors som verkade vara hyfsat snabb. På tävlingen skulle bara 8 banor utnyttjas - kantbanorna fick gå tomma. Dagarna innan onsdagen då SM skulle börja gick väldigt fort och nu skulde allvaret börja. Alla hade vi ju hoppats att Åsa skulle hinna bli frisk till onsdagen då hennes specialgren 400m frisim gick av stapeln. Men det var inte Åsas SM i år. Hon kunde inte komma ner förrän på onsdagen och då var det för sent. Ja, en olycka kommer sällan ensam och den här gången var inget undantag. Före försöken på 200m ryggsim för damer stukade Cilla foten så illa att när hon simmat sitt heat och ändå kommit till final med personligt rekord kunde hon knappt gå och det blev sjukhuset och kryckor efter det att hon ändå ställt upp i tjejernas medleylag. Laget kom också till final men blev tvungna att stryka sig, liksom Cilla själv på 200m rygg.

Men det fanns även glädjeämnen den dagen. Pea (=Pernilla) gick till final på 400m frisim och kom 5:a i finalen med en fin tid. På kvällen gick vi till sängs och hoppades att vi

## 12.

skulle vakna upp till en bättre dag. Torsdagen blev vad vi hoppades på. Nidde skrällde på 200m fjäril och gick till final. Föll en placering i finalen och tiderna både i försök och final **var** långt under hennes tidigare personbästa.

Sedan var det "Lapp-Maja" Rainers tur på favoritdistansen 200m medley. Efter att hela sommaren ormat sig för att sim-sätten stämde så dåligt, snabbhet saknas och konditionen inte var på topp, beslöt hon sig för att trots allt försöka kriga om någon av de lägre finalplatserna. Gissa om hon och alla andra var förvånade när hon simmade på nytt personbästa och vann försökstävlingen. I finalen föll hon till en femteplats efter en väl frisk öppning. En tröst var kanske att hennes försökstid ändå inte skulle räckt till medalj.

Den tredje dagen var extra spännande för alla TÄBY SIM-supporters. På 100m rygg damer fanns det ju chans till EM-biljett för Cilla i god form, men vad trodde man för två dagar sen när hon linkade runt på kryckor? Som tur var fanns i Örebro någon slags medicinman som kallades "Snoken". Cilla och "Snoken" tillbringade mycken tid i ett tält. Vad som försiggicks vete gudarna - men Cilla kunde i alla fall ställa upp i försöken på 100m rygg. Hon tog sig till final med ett nödrop - 8:a. Till finalen tog hon bort tejpen på foten och - visst gjorde det ondare- men hon tänkte väl att det här är min enda chans. Var bättre med i fältet denna gång och tånjde sig till en 2:a plats vilket var lika med kvalifikation till Europamästerskapen tre veckor senare i Jönköping.

GRATTIS...

Vårt 4x100m frisimslag, som vi varit lite oroliga för eftersom Åsa, som varit sjuk, skulle vara med. Vi hade inte så

## 13.

stora förväntningar på oss själva, men skam den som ger sig. Till final kom vi, och det som 6:a. Åsa fick starta och hade en för henne mycket bra tid. I finalen hamnade vi 7:a, men det var vi nöjda med, otursdrabbade TÄBY.

En till som hade sin stora dag på torsdagen var Pea, som skulle avverka damernas längsta distans, nämligen 800m frisim.

Pea, som inte kunde äta något på morgonen, såg ändå pigg och kry ut just innan starten. Alla som satt på läktarna hade det kanske ännu nervösare denna dag. Först Pea, sedan Cilla.

Pea öppnade som vanligt lugnt, men låg ändå trea efter 400m. Måtte hon nu bara hålla, tänkte vi och skrek som besatta. Men lika, hon började i stället en jakt på andraplatsen och närmade sig bestämt Susanne Ackum. Sista längden stod alla Täbybor upp, viftade och skrek, men ack, det fattades tre tiondelar till Susanne i mål. Men oj, vilken prestation av Pea. Alla var stumma av tiden som visade sig vara 9.16,46. Ett grattis till Pernilla för tid och medalj.

Modde, vår enda killrepresentant som tidigare hade simmat 200m medley, skulle denna dag simma dubbla distansen, 400m medley.

Modde som inte hade någon press från oss på sig, bara från sig själv, kajkade in på en 27:e plats och nytt personligt rekord. Efter denna lyckade dag insomnade vi sött med ett leende på läpparna för att sedan vakna upp till sista SM-dagen.

Nidde hade ådragit sig en förkylning - tur att hennes SM redan var över.

Dagens simmare var Åsa, Pea och Anna. Åsa skulle simma 200m frisim och till vår förvåning simmade hon in på en tid som bara var två tiondelar från sitt personliga. Bra gjort med tanke på att hon varit sjuk.

Nu var det bara Anna och Pea kvar på 400m medley. Båda hade personligt rekord. I finalen kunde Pea behålla sin 3:e plats och fick sin andra SM-medalj. Grattis igen. Anna åkte ner till en 7:e plats, men var nöjd ändå. Som kommentar till detta SM skulle jag bara vilja säga att det varit kul att vara med TÄBY. Trots att vi hade otur så fick vi dock tre medaljer och det är då inte fy skam. Undrar *hur* det blir på nästa SM då vi kanske inte kommer att ha någon otur alls?..?

Anna "Lapp-Maja"

På



Täby

hittar Du den nya

TÄBY SIM - overallen

och andra TÄBY SIM - pyylar.

Snart är det Julafton.....

# *En eftermiddag i Tibblebadet*

Har ni upplevt skärselden i Tibblebadet någon gång? - om inte så prova på det - det är bra för omsättningen, aggressionerna och de omättade fettsyrorerna (citerat av Björn Modée, som nu är på forskningsresa i USA)

Passet inleds med duschning, schamponering, rotborstbehandling och avlusningskur, (c:a 1,5 sekunder) där det gäller att varken blöta ner T-shirten samt ej heller badbyxorna. Sedan följer den obligatoriska uppvärmningen på land, (vadå uppvärmning?) samt vässningen av handpaddlar o.d.

Efter diverse bortförklaringar, simulationer m.m. hoppar vi i på en insimning på 1500 muttrar. Då är man allmänt okoncentrerad och skulle inte ha något emot att ha kullager (i rostfritt stål) i axlarna. Vid eventuell målgång börjar kallsvetten läcka på den torra pannan.

Huvudserien på 4000 meter skall komma i dagern. Gunnar skriker och gormar - ingen förstår. Efter 10 minuter tar saliven slut - då har alla förstått (t.om. Nidde).

Huvudserien avnjuts av sång, skratt, tandagnisslan, gråt och kraftig hemlängtan.

En viss tanke träder då *och* då fram i de tvinnade nervtrådarna: varför inte olja kullagren? Vid vändningar och andra pauser funderar man på hur långt man har kvar. Man kommer i mål, om allt går enligt planerna, känslan i kroppen har för länge sedan försvunnit, kullagret har rostet igen, det svartnar för ögonen och man sticker upp huvudet ovanför vattenytan och spretar med näsborrarna för att ge plats åt en dubbel syremolekyl.

Nu kommer en välbehövlig, obeskrivlig paus på 25 minuter, eftersom diverse mellanväggar skall fällas och linor iläggas. Det är läge för toalettvistelse på 15 minuter. Man kommer tillbaka med klogasen droppande ur öronen.

Kvar är nu en arm, benserier på c:a 1500m. Nu följer en plötsig längtan efter bastu och blodpudding. Passet är slut! - man kryper på sina sargade armbågar och bara knän in i bastun. Vid halaelvatiden vaknar man på aggregatet och tar ett försiktigt kliv ner på golvet och förbereder färden utåt omklädningsrummet till, där förberedelserna inför nästa pass görs.

Denna nostalgiska, sentimentala, tårdrypande novell bör ej läsas av hjärtsvaga och idealister. De som läser den bör göra det med tanke på ironi, samt tänka på att Gunnar inte har någon skuld i det hela, utan de som borde läggas under mellanväggen är:

BJÖRN ÖBERG, PHILLE VON SCHOULTZ OCH PÄR BERTILSSON