

STÄNK



sept-79

Så är det dags för ett nytt STÄNK!

Som ledamot i Information/PR-kommitten har det fallit på Sofia "Fia" Regefalck och min lott att snickra ihop ett nytt STÄNK, när vi har fått in material för detta. Vi tar tacksamt emot bidrag från både stora och små. Vi är inte främmande för en debatt i vår klubbtidning, så om Du har synpunkter såväl positiva som negativa, fatta pennan och lämna Ditt hjärta. Vi vill att vår klubbtidning skall intressera alla medlemmar och dess anhöriga.

Så hjälp gärna till att få läsa ett underhållande STÄNK.

Bidrag kan lämnas på kansliet i simhallen eller sändas till

Monica Fornander

Gethagsvägen 8 B

182 46 Enebyberg

" Bocca"

AKTIVITETSKALENDER september - december 1979

<u>Månad</u>	<u>Datum</u>	<u>Aktivitet</u>	<u>Berör:</u>	<u>A-gr</u>	<u>B-gr</u>	<u>C-gr</u>	<u>Me-gr</u>	<u>Styrels.</u>
Sept.	Iö 1							
	Sö 2	Höstplasket					X	X
	Lö 8	S:t Erikssim		X	X			
	Sö 9							
	Lö 15							
	Sö 16	Höststart MBK						X
	0 19	Start vattengymnastik						X
	Lö 22							
	Sö 23	Pojk 10-manna + nat. tävl.	X	X				
	Lö 29							
	Sö 30	Brommas nationella					X	
Okt.	Iö 6							
	Sö 7	10-manna+Jockey cup	X					
	To 11	Styrelsemöte						X
	Iö 13	S:t Erikssim						
	Sö 14	Zonsim Arr. TÄBY SIM				X	X	X
	Lö 20	Neptuns ungdomslagkapper	X	X	X			
	Sö 21							
	Fr 26	Simmarting						X
	Lö 27	Simmarting						X
	Sö 28	50-manna						
Nov.	Fr 2	Colgate Cup						
	Lö 3	Colgate Cup						
	Sö 4	Colgate Cup						
	Lö 10	JDM	X					
	Sö 11	JDM	X					
	Fr 16	Höstdfest	X					X
	Lö 11							
	Sö 18	20-manna	X					
	To 22	Styrelsemöte						X
	Lö 24							
	Sö 25	Zonsim. Läkerol Cup, Gävle			X	X	X	
	Fr 30	JSM , Trollhättan	X					
Dec.	Lö 1	JSM	X					
	Sö 2	JSM	X					
	Lö 8							
	Sö 9							
	Lö 15	Lilla Julafton + KM	X	X	X	X		X
	Sö 16							

SIMMAR- FÖRÄLDRAR! PYSSELKVÄLLAR

**Den 27/9 kl 20.00 samlas
vi i sammanträdesrummet i
Tibblebadet för att planera "pysslet"
inför "lilla julafton" i December.**

**Med er hjälp kan det bli samma succé
som förra året.**

**Alltså boka torsdagen den 27/9
kl 20.00 för TÄBY SIM:s räkning**

Välmött

Festkommittén

FÖRSÄLJNING

På NK-sport:

TÄBY SIM-overaller

TÄBY SIM-T-shirts

Klubbmärken

På TÄBY SIM:s kansli:

Badkläder i klubbens färger (även s.k. "cross-back")

Badbyxori klubbens färger

Singlasögon

Badmössor med klubbens emblem

Näsklämmor

TÄBY SIM-väskor

T-shirts

Klubb nålar

Klistemärken

TÄBY SIM-vimplar

Supportermärken

En god TÄBY SIMMARE är ägare av alla våra artiklar!

"AROSDOPPET"

Söndagen den 17.6 åkte simmare ur TÄBY SIMS A-grupp till 50m-baljan i Lögarängsbadet, Västerås, för att tävla i Arosdoppet. Det var en härlig sommarkdag, så många föräldrar och syskon följde med. En kolonn av TÄBY SIMprydda bilar följdes åt till badet efter att de, av en slump, träffats vid en blomstrande pick-nickplats några mil söder om Västerås. Medhavda kaffekorgar kom väl till pass under insimningen för de icke aktiva.

Tävlingen kunde sedan börja under växlande molninghet och simmarna var uppvärmda och beredda att göra sitt bästa, som vanligt. Några större framgångar var dock kanske inte att vänta vid denna tid, eftersom de tränat hårt inför stundande UTE-SM. De som överraskade mest var Maria Öberg, som bl.a simmade 100m frisim på en fin tid, 1.03.14 och Björn "Loa" Walheim på 100m fjärl på 1.06.6. Några pris fick Täbysimmarna dock inte.

Efter tre och en halvtimmes tävlingar kunde så återresan mot Stockholm börja och de flesta åkte nog hem nöjda efter en trevlig heldagsutflykt.

"Bocca"

TÄBY SIM-overall nr 82 upphittad.

Ägaren kan hämta den i TÄBY SIM:s kansli.

A-gruppens träningsläger i Hjo 25.6 - 8.7

På måndagsmorgonen den 25/6 samlades hela A-gruppen, 6 Järfällasimmare och en SK Ägirsimmare på Stockholms Central för avresa till Hjo. Gunnar, Bocca, Erik o Anders åkte bil, så reseledare för denna tripp var Phille, vilket han skötte mycket bra.

På tåget ner hade vi sällskap med hela Djurgårdslaget med "Super-Mac"

McDonald i spetsen. Lyckan var gjord för alla

Djurgårdsfans. I Skövde bytte vi tåget mot en buss för



Vi bodde på en ungdomsgård, kallad "Villa Eira". När vi hade lagt beslag på de sängar vi önskade gick vi och åt. Maten förtärdes på en Taverna, med en mycket ung personal. (Det vet Björn 0) Maten var perfekt. Det var gott hela tiden. Vi gick alltid därifrån proppmätta eftersom alla mumsade i sig minst 2 frallor var också. Middagen åt vi på samma ställe. Frukosten däremot gjorde Bocca i ordning åt oss. Varje dag när Bocca hade varit o handlat i ICA-affären fick de nyss fulla hyllorna med mjölk, ost, fil, bröd, flingor, socker m.m fyllas på av expediterna. Dom undrade nog hur många barn Bocca hade egentligen.



De flesta nätter sov man gott. Det kunde hända att flickorna i rum nr. 10 fick ligga sömlösa ibland, eftersom dom ideligen hörde vissa "banka-banka" ljud från något håll, men dom kunde inte komma på vad det var!

Vi tränade 2 ggr/dag utom på helgen då vi hade två fripass. I år hade vi tur med vattentemperaturen. Det var aldrig kallare än 23,5 grader. Under ett sk. fartpass noterade Björn Ö klubbrekord på 200m fjärril med tiden 2,22,7. Det var bra gjort!



Björns prestation var ett av många bra simningar under hela träningslägret. Nämnas bör att Gunnar fick hjälp med träningen efter 1 vecka av Järfällatränaren Lennart Gullstrand.

Några sysselsättningsvårigheter på fritiden hade vi inte. Det fanns tennisbanor, minigolf, en lummig park att jogga i. Så hade vi självklart med oss frisbee, boll, slangar och collcraft, som vissa drog flitigt i. Några blev faktiskt inspirerade av Wimbledonturneringen (eller var det av gabardinmannen?), så tennisbanan utnyttjades då och då. Lite extre tennisträning tror jag Pernilla behöver.

Lägrets höjdpunkter var (tycker jag, mitt matvrak) när 1) det bjöds på jordgubbar och glass, som avsked till Agis, som skulle åka hem för att hjälpa Ägir till många DM-titlar. 2) Erik fyllde 5 år och Bocca bjöd på jordgubbstårta och saft. Erik fick av oss simmare, en frisbee, som han hade önskat sig efter att ha studerat de stora simmarpojckarna när de kastade. Han fick också en Smurfbok, som Modde fick läsa högt ur senare på kvällen. Modde var en hejare på att skildra det våldsamma

Smurfslagsmålet. Erik och Loa var fasligt roade. Som alltid går träningslägren fort och snabbt som om det var simmat (Ha Ha!) var även detta läger slut. Detsom vi nog bäst minns från hem-



resan var väl tanten på bussen, som inte gillade att Klas skulle åka med till skövde. Och för att inte glömma Janne på tåget, som hade permis från Kumla och var bra på att dricka öl, sälja klockor och skrämna småflickor. Efter 5-6 timmar var det Stockholms Central som skyntade. Alla blev glada, utom Jiri som grymtade "Jag har ju inte läst färdigt min Nick Carter". Hur skulle han klara sig på en flygning med charter? Tack snälla Gunnar och din rara familj. Vi åker gärna nästa sommar på ett träningsläger till.

I love Hjo!

Åsa

SM i Ronnyby 26 - 29/7 1979

Klockan började närma sig tid för tågavgång till Ronneby, men ännu hade inte Pappa Öberg med Maria, Helena och Åsa infunnit sig. Kl 6²² skulle tåget gå och klockan var nu 6²⁰. Var är dom? Äntligen kom dom springande med Pappa Öberg blödande efter. (Han hade visst rakat sig lite slarvigt.) Orsaken till förseningen var visst, att någon hade försovit sig. Vem var det, Maria?
Tågresan avlöpte i vanlig stil med stor matsäck.

Vi bodde i ett annex till Ronneby Brunn, jätteflott hotell, endast c:a 50 m ifrån bassängen. Alla mål åt vi på hotellet. Det var mycket mat och god mat. Frukostbordet var enormt med allt man kunde önska . Även de som ville ha sill till frukost fick det.

Redan första da´n visade TÄBY SIM sina färger. Det var Pea som kom 2:a på 800 frisim (9.11,87), knappt slagen av Susanne Ackum från Borlänge. Pernilla var den enda av Täbysimmarna som simmade på torsdagen, men på fredagen fick hon sällskap av Carina. Carina simmade 200 rygg. Hon hade 2.35,50. Pernilla simmade 400 medley (5.23,21). Inga finalplatser denna dag.

På lördagen blev TÄBY SIM representerat ordentligt. Först gick 400 m frisim, där vi hoppades på Pernilla i finalen. Hon klarade finalplatsen med några tiondelar. I finalen sänkte hon rutinerat försökstiden med 4 sek. och hamnade på 3:e plats (4.29,39). Nidde hade otur. Hon blev sjuk precis innan SM i år igen. Denna gång var det stora sår i munnen som spökade efter semester på Kreta. Hon simmade i alla fall 200 m fjärril (2.37,92).

TÄBY SIM hade både dam- och herrlag till avslutande lagkapperna. 4X100 frisim, damer, kom TÄBY SIM 9:a. I laget simmade Carina, Asa, Pea och Maria.

Killarna simmade 4X200 frisim (8.23,31) och kom 11:a. I deras lag simmade Phille, Klas, Modde och Roffe.

På lördags-em, mellan passen visades en amerikansk teknikfilm. Där fick vi se hur man i USA simmar bröstsim med delfinkick utan att bli diskad. Nidde provade den nya stilen sedan på

Insimningen och fick en riktig speed på sitt bröstsim.

På söndagen gjorde Maria sin individuella SM-debut. Hon hade lyckats kvala på 200 m frisim (2.13,63). Pernilla missade 200 m-finalen med bara 1/100. Hennes tid blev 2.10,63.

Nu var det bara 4x100 medley damer kvar för TÄBY SIM's del.

På 10:e plats kom dom, endast 1 sek. från final. I laget simmade Carina (rygg), Helena (bröst), hon hade 1.19, mycket bra på lång bana, Pea (fjäril) och Maria (frisim).

Så var det slutsimmat för denna gång. Som vanligt ordnades en SM-bankett, men vårt tåg skulle gå kl. 22, så Gunnar och vi andra fick leva på minnet från förra årets fest.

Pernilla flyttar ju nu ifrån oss till Växjö, så det blev ett tårdrypande avsked. Hon försökte en sista gång att följa med oss till Stockholm genom att springa ikapp tåget, men misslyckades.

SYND !!!

TRÄNINGSLÄGER I ÄLVDALEN

Alla är vi nog förväntansfulla inför en resa, och gör sig en förebild om hur vi tror det skall se ut dit vi kommer.

Älvdalens natursköna omgivningar hade vi hört talas om, det visade sig stämma när bussen närmade sig målet. Stämningen bland simmarna var på topp, men vi märkte snart att busschauffören var på noll.

Nu var vi framme i Älvdalen efter många förfrågningar av Lasse hur långt har vi kvar.

Besvikelsen kom när det visade sig att vi inte hade plats på hotellet. Allt ordnade sig, lördagsnatten sov vi skönt i små timmerstugor om 4 bäddar nere vid Dalälven. Småpojckarna trivdes, här fanns ju fiskemöjligheter, men när fisken ej nappar, då fick man plocka sten som souvenir. När Hanvikens simklubb rest på tisdagen, och lämnat rummen lediga på hotellet åt oss, visade det sig att vi hamnat på ett trevligt ställe, mysiga rum, god mat, trevlig personal.

C:a 5 min gångväg hade vi till bassängen och minigolfbanan, som besöker flitigt innan träningspassen började.

Simmarna trivdes även om de tyckte det var lite jobbigt för vädret var ju ej det bästa, men vädermakterna rår vi ju ej på. Fördelen med det var ju att vi hade bassängen för oss själva. Två härliga soliga dagar fick vi på slutet av veckan.

Jag vill tacka Eva, Björn och simmarna för en trevlig vecka.

kerstin

DAGBOK FRÅN 8-GRUPPEN OCH MEDLEY-GRUPPENS LÄGER I ÄLVDALEN

den 11-18/8 1979

Det här hände den 11/8 på B, som är Björnes grupp och Evas grupps simläger i Älvdalen.

Vi skulle ha åkt kl 9, men vi fick vänta på Krejcir. Till sist kom också optimisten Magnus i kortbyxor. Kvart över nio bar det iväg med allihop. Gänget och Eva & co.

I Enköping bytte vi busschaufför. Där måste Roffe och några andra göra något drastiskt, som att vattna rälsen. Lunchen förtärdes ca kl 12.30 på en bensinmack.

Vi kom fram till Älvdalen kl 14.20 och instalerade oss i några små, trånga och illaluktande campingstugor, för att Hanvikens simsällskap hade tagit hotellet i besittning.

Kvällspasset blev ett vanligt Björne-pass.



Efter passet kåkade vi middag. Vi fick inte se på Helgonet därför ett vi skulle sova 21.30. Men det gjorde vi inte.



Följande dag flyttade vi ifrån "Bastun" (camping stugan), för ett bosätta oss på hotellet. Där efter simmade vi ett litet nätt pass på ca 8500 m. Lunchen höll på att ryka pga övertids simning. Det var Björnes sk stresspass, som vi skulle få känna av flera gånger. På kvällen blev det bara ett litet återhämtnings pass.



Måndag 13/8

Vi vaknade helt utmattade av gårdagens hårda pass. Men vi är inge klena skitar, så vi kommer nog att överleva den här dagen också, tänkte vi.

Morgonens pass blev ett lagom hårt pass men kvällspasset skulle bli en chock för de klenaste. Men inte för oss, (Robban och Fredrik) vikingar.

Tisdag den 14/8

Den här dagen skulle bli en tråkig deg. När vi vaknade pigga och glada o tittade ut genom fönstret såg vi att regnet öste ner och humöret sjönk och vi blev sura o förbannade.

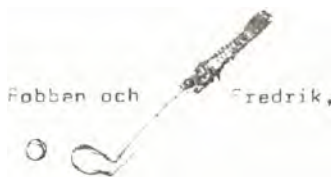
Men meten var god.



Onsdag 15/8

Tråkigt tänkte vi, ett långt jobbigt stresspass igen. Men vi hade fel. Det blev ett litet roligt pass på 3 500 m, men det var jobbigt som fa.. Efter lite slöa slöa gick vi och spelade

mini golf och vi, Robban och Fredrik, var nästan bäst på det också.



Robban o Fredrik

Torsdag 16/8

Dagen såg trist ut. Varje morgon hade vi vår lilla väckningsceremoni. Det var kanske därför Marie var så sur i bland på dagarna? Väckningen begicks av Bea, Anna, Cissi och Meja. Sedan var det frukost, fil, mackor, pålägg och te.

Morgon passet: 3 100m

Dagen gick och på kvällen satte Bea på sig sitt nattlinne och trodde hon var sexig.

Fredag 17/8



Vädret var fint för ett vara i Älvdalen. Passet var hårt men omväxlande.

Bes, Anne och Lisa gick ut på sten. Det blev den vanliga rundan till konditoriet ca 100 m från hotellet.

Eftermiddags passet var rätt hårt. På kvällen hade vi discotek. Anna var vildast, hon dansade med alla utom 2. Det var roligast att se henne i farten med Magnus.

Erik och Filippa satt och höll varandra i handen och såg förälskade ut.

Vi somnade ca halv 1.



Lördag 18/8

Till och med Bea såg trött ut efter gårdagens hålligång.

I dag skulle vi simma 800 m på tid, Puh! Man var död efteråt. Johan trillade med huvudet före ner i lerpölen (bessängen).

Hemresan var dåligt utrustad. Vi stannade på något hemskt ställe där ägaren var värre än busschauffören.

Erik och Filippa skildes med sorgsna blickar.

Är det något som fattas i dagboken?

Anmäl det senast i december till Adam och Eva Stureplan.

Medleygruppen

Träningsläger i Swansea, England

24/7

Vi samlades utanför Tibblebadet. Alla kom lyckligt fram till Arlanda trots en _____ som var ute på vägarna. Handbagagekontrollanterna på Arlanda var mycket noggranna och rev upp alla skumma paket till värdfamiljerna. När vi skulle gå på planet så fanns inte Ola i närheten, men hans handbagage fanns där. När han väl kom tillbaka var han bara kvar i 2 sekunder, så stack han. Det enda beviset på att han fanns, var hans handbagage. Alla kom lyckligt med planet, även Ola.

Vi störtade inte, som en del befarat.



När vi kom till hotellet så fick alla dubbelrum utom Per Co och Ola, som fick enkelrum. När vi kom ner i Jobbyn, så var Magnus redan i far- ten, så klart! Han hade spanat in en skellefteå-tjej vars namn var Katja. Då Magnus hade tröttnat på Katja skulle middagen intas. Det som vi fick först var tomatsoppa, som bara några få lyckades sleva i sig. Nästa rätt var kyckling med pommes frites, Olas lycka var gjord. Men Ola fick vänta länge på sin pommes frites. Han och 5 andra hade nämligen satt sig i fel hörn av matsalen. När det var deras tur att få mat, fanns det ingen kvar. P.g.a detta fick kockarna laga ny mat.

Vi tyckte att vi kunde behöva motion, så vi gick ut på en nattlig promenad i London.

25/7

Sightseeingen började kl. 8.30. Vi fick bl.a se Tower, Madame Tussaud. Lunchen på Svenska Kyrkan intogs under dystra miner. Maten var inte god! Efter lunchen skulle vi försöka ta oss till Hamleys. Robban M tyckte att vi gick alldeles för långsamt, så han bestämde sig för att gå före. Vi förklarade vägen för honom 7 ggr. Men när vi kom fram till Hamleys så var inte Robban där. Vi åkte tillbaka till hotellet för att se om han hade hittat dit. Men det var falska förhoppningar.

Senare skulle vi gå och se Jesus Christ Superstar. Robban A var tvungen att stanna kvar på hotellet p.g.a Robban Ms försvinnande. När vi kom ut från teatern så stod båda Robbarna där. Robban M hade suttit hos Scotland Yard i en timme. Den trodde han var lite smått "crazy" p.g.a att han inte visste någonting. Därför satte de honom i ett rum, som liknade en cell. De hade svårt att släppa honom när Robban A kom för att hämta honom. När vi hade hört den här historien, så åkte vi hem till hotellet.



26/7

Den här morgonen gick några till Tekniska museét med Bengt (tränare i Södertörn) och några andra gick med Robban A på Herrods. Robban A höll ett särskilt skarpt öga på Robban M. När vi kom tillbaka var det fortfarande 2 timmar kvar tills vi skulle åka till Swansea. Killarna fördrev tiden med att spela bort pengar.

Vi kom till Swansea utan några missöden. Bussen stannade utanför skolan, där vi senare skulle plågas. Alla hittade så småningom sina värdfamiljer, alla mer eller mindre snälla.

27/7

Den här dagen började med att vissa måste gå upp kl.6.00 för att hinna till träningens början. Väl i bassängen kom en rad chocker. Chock nr 1: vattnet var varmt nog att koka ägg i.

Chock nr 2: När vi hade simmat en halv timme trodde alla att de hade fått löss! Det kliade nämligen. Efter försöken att simma åkte alla till skolan. Väl där delades vi in i grupper, små barn för sig, mellanbarn för sig och stora barn för sig. Efter skolan gjorde var och en vad de själva kände för.



28/7

En del kom i tid till träningen och en del kom inte i tid. Passet var det jobbigaste tittills. Efter träningen gick vissa hungriga personer

på "wimpy" och käkade glass.

På kvällen tänkte Per Co, Ola och tjejerna (Carina, Cilla, Britt-Marie) gå på tivoli. När de tröttnat på tivoli gick de ner till stranden.

Där lekte Per och Ola vilt, så att Per tappade sin plånbok med 5 pund i. De letade, men hittade ingen plånbok.

29/7

Vi sov. Vete katten vad resten gjorde?

30/7



Simmade som vanligt, men en del simmade inte alls p.g.a sjukdom.

Pontus hade väldiga besvär med sina krämpor. Gick i skolan som vanligt.

Robban A hade inte fått tag i någon bassäng som vi kunde träna i på eftermiddagen, så vi slapp träningen. JIPPI!

Tjejerna hade en del problem att ta sig hem. De skulle prova för dem en ny busslinje, för de visste att den gick dit de skulle. Den provningen gick inte alls bra, för bussen fick motorstopp. De visste inte alls var de var, men började gå på måfå. De hittade dock rätt.

31/7

Morgonen var som vanligt. Sista lektionen fick vi en lärare som alla "tyckte mycket om", (hm) den saken kan diskuteras.

Den kvällen skulle vi träna i Swansea bath. Robban A förklarade vägen dit. När man kom dit Robban hade förklarat fanns bara ett skjul. Detta visade sig vara badet. När vi hade badat ett tag sa Robban att vi inte skulle träna. Så det var bara att åka hemmåt igen.

1/8

På träningen hände inget mer än att vi tränade. Den där tanten vi hade sista lektionen tyckte inte Cilla och Carina om. Därför bestämde de sig för att byta namn. Det första vi skulle göra på lektionen, var att berätta om oss själva. Den uppgiften klarade de med glans.

2/8

Den här dagen bjöds det på utflykt. Målet var droppstensgrotterna. Guiden vi hade med oss förstod vi inte mycket av och det enda som hände var att man blev blöt om fötterna. Maten intogs under dystra miner och paraply.



3/8

Den här dan bestod av de 4 essen: simning, skola, styrketräning och sjukdom.

4/8

På morgonen utökades sjukskaran från en till två. Vissa köpte visst upp halva Swansea också.

5/8

Denna dag skulle alla ska till havet och bada.

6/8

Vet inte vad som hände, för vi var sjuka.

7-8/8

Två ointressanta dagar med träning och skola.

9/8

Idag skulle vi ha stadsorientering. Trots alla misstag så hittade alla till simhallen, där det var tänkt att alla skulle bada. På kvällen tränade vi med de engelska simmarna. Vi simmade ett träningspass som mest var lek.

10-11/8

Två vanliga dar.

12/8

Alla samlades utanför wimpy. Eftersom vi hade lite pengar kvar så gick vi på en glassbar, där vi spenderade 100 kr. Därefter besökte vi wimpy, där vi spenderade ytterligare 100kr. Sedan rullade alla hem till sig.

13/8

Den här dagen skulle alla ta tid på 200m fritt. En del simmade bra, andra lite mindre bra och en del inte alls. Därefter gick alla på museum. Där var det tänkt att vi skulle besvara en massa frågor. En del klarade av den, en del inte.

Eftermiddagen upptogs av packning.

14/8

Resan påbörjades med buss kl 8.30. När vi kom fram till flygplatsen, vägde alla sitt bagage på den övergivna vägen. Alla blev mer eller mindre förskräckta över vikten. Trots detta klarade alla incheckningen. Planet lyfte i tid trots alla falska utlåtanden.

På Arlanda mottogs alla med kramar och pussar.

P.S. Sorry Gunnar, vi hade tyvärr inte tid att hälsa till Bettan!

Vi som skrev och vill tacka Robban för allt han har ställt upp på

är:

Cilla och Carina.

**NK
Täby
kan
sport.**



SIM salabim

-håll kroppen i TRIM!

- ❑ Simning ger bättre kondition. Vi orkar mer och känner oss piggare.
- ❑ **Simning passar för alla åldrar. Jättefin familjemotion.** Småtävlan inom familjen. Skillnaden i prestationsförmåga mellan män, kvinnor och barn är mindre här än i många andra idrotter.
- ❑ Simning är bra för otränade, överviktiga och handikappade. En skonsam motionsform med mycket små skaderisker.
- ❑ Det är roligt att simma. Det ger rekreation och avkoppling. Det ger gemenskap och kamratskap. Man kan simma året om.



En kampanj för simmotion från Svenska simförbundet, Svenska Livräddningssällskapet/ Simfrämjandet.