

# STÄNK



NOV.-79

Här kommer sista STÄNK  
för i år med bl.a. följande

*innehåll:*

- o Påminnelse om "lilla Julafton"
- o Presentation av nya instruktörer
- Presentation av nya A-gruppare
- Kåseri av "Chris på Herr"
- Intervju med en USA-resenär
- Påminnelse om KM
- Gunnars spalt

Alla TÄBY SIMMARE önskas en  
God Jul och Gott Nytt År.

Bocca



SIMMARE OCH FÖRÄLDRAR

LÖRDAGEN DEN 15 DECEMBER, DIREKT EFTER KM, HAR TÄBY-SIM SIN TRADITIONELLA "LILLA JULAFTON" I TIBBLEHALLEN.

DET BLIR SOM VANLIGT LUCIATÅG, PLASK- OCH LEKUPPVISNING, KAFFE- OCH SAFTSERVERING, FISKDAMM, LOTTERIER M M.

VI VÄDJAR NU TILL SAMTLIGA ATT SKÄNKA AVLAGDA LEKSAKER TILL FISKDAMMEN SAMT BRÖD TILL KAFFESERVERINGEN.

GÅVORNA KAN LÄMNAS I KLUBBRUMMET FR 0 M 12.30 PÅ LÖRDAGEN DEN 15:E.

SIMMARE, FÖRÄLDRAR OCH ANDRA ANHÖRIGA HÄLSAS HJÄRTLIGT VÄLKOMNA.



NYA INSTRUKTÖRER

TÄBY SIM har begåvats med en hel del nya ansikten på instruktörssidan fr o m höstterminen 1979.

" Simmar mamman " Kerstin Jansson leder en sk plask och lek-grupp på fredagar. Hoppas flera simmar mammor följer Kentins exempel. Man behöver faktiskt inte vara duktig simmare för att fungera som instruktör.

Är hemmafruar ett utdöende släkte?

Väldigt roligt är det att en del ur badpersonalen nu ställer upp och gör en insats för vår klubb. Monica Somhede har en plask och lek-grupp på måndagar. Ulla Lundh och Anita Andersson tränar varsin crawlgrupp på tisdagar resp fredagar.

På crawlgruppsnivån arbetar många av våra aktiva eller fd aktiva simmare. Sofia Regefalk är ett nytt ansikte för en måndagsgrupp, Cilla Rudbäck för en tisdagsgrupp, medan Fredrik Mattinsson och Björn "Loa" Walheim tillsammans gruggar crawlgruppare på onsdagar

På fredagar gruggas en annan crawlgrupp av en annan simmerska, men inte TÄBY-SIMmerska, nämligen Cari Björkqvist som simmar för Vallentuna SK.

Dan Fredriksson heter en blott 14-årig instruktör som än så länge tjänstgör som hjälpinstruktör åt Ann af Edholm på plask och lek-sidan.

Till sist ett "ny förvärv". Det är Pigge eller Ingrid Arklund som hon egentligen heter - som tjänstgör på medley B och A-gruppsnivå. Pigge kommer från Danderyds DK där hon var tränare för nivån under A-gruppen under ett par år t o m vårterminen 1979.

NI ÄR ALLA HJÄRTLIGT VÄLKOMNA OCH SKA VETA ATT ER LEDAR-GÄRNING UPPSKATTAS.

NATURLIGVIS SKA ALLA "GAMLA" INSTRUKTÖRER OCKSA VETA ATT DERAS ARBETE UPPSKATTAS.

LEDIGA PLATSER

Fler instruktörer behövs i TÄBY SIM. Behovet är särskilt stort på plask och lek sidan. Hör av Dig till Gunnar Forander så blir Du anmäld till steg I kurs för instruktörer. Innan Du går kursen är det lämpligt att "gå bredvid" någon tränare som redan är igång så kommer Du snabbt in i uppgifterna. En liten ersättning utgår till alla våra instruktörer.

Våga göra en insats på instruktörssidan! Det ger stimulans.

Det känns meningsfullt att lära barnen simma bättre! **GF**

# A- gruppen

sägs vara TÄBY SIM:s ansikte utåt. Det är då kanske på sin plats att presentera några nya ansikten som tidigare ej har visat sig i Tibblebadet.



Eva Lindholm kommer från Holmsund ufanför Umeå och är nyinflyttad i Täby. Medaljplaceringar på Västerbottens DM är hennes främsta merit.  
Specialitet: långt frisim.



Fredrik "Feffe" Gernandt -- har faktiskt sporadiskt visat sig i Tibblebadet tidigare, men förut tävlade han för Danderyds SK. Har varit i riksfinal i SUM-SIM.  
Specialitet: Fjärilsim, tror han själv. - Fel Feffe, säger jag. - Du skall grundutbildas och lära Dig simma långt frisim först!



Cecilia "Cilla" Rudbäck, också från Danderyd, började träna med oss redan i våras, men är först nu under hösten tävlingsklar för gröngult. Specialitet: bröstsim.

AKTIVITETSKALENDER för våren -80 kommer först i nästa nummer, då programmet ännu inte är spikat av Stockholms simförbunds simkommitte.

Följande tävlingar är dock spikade: Inne-SM i Borlänge 21-23/3, SUN SIM regionsfinal i Södertörn 12-13/4, riksfinal i Malmö 3-4/5, NORRORTSSIM i Täby 17/5.

Som sagt - fullständig kalender kommer i nästa nummer av STÄNK.

SETT UR MIN SYNVINKEL.

I förra numret av Stänk stod en uppmaning till medlemmarna att inkomma med material till nästa nummer, och då jag efter tio års arbete inom en idéell klubb, vet hur svårt det är att få material till klubbens tidning, om man inte vill skriva alla artiklar själv, så skall jag härmed göra ett försök till kåseri eller vad man nu vill kalla det.

Jag hade bott i Norge i fyra år när jag kom tillbaka till Täby med två ungar, häst och hund i bagaget. Att få jobb på Tibblebadet såg jag som en skänk från ovan.

Fem minuter till jobbet, fem, tio till stallet - kunde inte vara bättre. Att dessutom få en massa trevliga arbetskamrater och en varm (26°) arbetsmiljö när man lider av kärlekkramp, så fort det blir under noll, var rena drömmen.



Barnen som i brist på annan sysselsättning, snart simmade som fiskar, var tvungna att bli aktiverade. Detta obehärskade ba dande borde kanaliseras tyckte Gullan, som oftats fick dem på halsen. Följaktligen ansöktes till medlemskap hos Gunnar och barnen började i varsin grupp.

När jag började på badet fick jag höra att "TÄBY SIM skall du hålla kort, dom duschar inte och dom tar aldrig av sig badbrallorna". Sagt och gjort man inledde en kampanj: "Duscha och av med badbrallorna", vilket var litet av ett krig i början men numera inte är några större svårigheter.

Hos många är det nog snarare en sport att kunna smita in med skorna på eller att kunna nedbringa duschandet till ett minimum, då helst med badbrallorna på!

Vid ett tillfälle då jag sa "av med badbrallorna" tog vederbörande långsamt av sig, först ett par - och sedan ännu ett par!! Sämt är humor!



Nuförtiden behöver jag bara göra en dusch och badbyxerazzia lite då och då för att bibehålla respekten. Det är ju alltid ett plus om simmarna föregår med gott exempel då dom vistas i simhallen nästan dagligen.

Alla som var med om att rengöra basängen i fjor sommar när den tömdes, kan intyga hur kanterna såg ut innan vi skurade dem med saltsyra.

Jag beundrar dom som simmar i A och B grupperna för deras ihärdighet. Dom är aldrig lediga - och det måste ju var en klar fördel socialt sett - man kan varken ha tid eller ork

att vara ute på däligheter när man kommer direkt från plugget till simhallen.



Kompis andan verkar också vara god inom grupperna, och efter vad man kan läsa sig till i referaten från olika aktiviteter, läger etc. i "Stänk".

Såsom aktiv inom galoppsporten i ett antal år kan jag inte annat än tycka att det vore roligt med lite flera tävlings-tillfällen "hemma" för all den träning som dom aktiva lägger ner på simning. Det är ju ändå en sporre för det fortsatta tränandet.



Avslutnings vis hoppas jag att mina barn finner sig tillrätta i den gemenskap och i den aktivitet som TÄBY SIM erbjuder sina medlemmar - stora och små - så att jag vet var jag har dem när jag jobbar.



"Chris på Herr"

## Vi söker

foton till TÄBY SIMS blivande fotoarkiv. Ni som har kort från tävlingar

eller andra arrangemang sedan klubben startade 1975 och kan undvara

något eller några; Var god och lämna det eller dem i kansliet eller

sänd dem per post till TÄBY SIM

Simhallen  
183 36 Täby



Flera av TÄBY SIM:s mera framstående simmare, Anders Forslund, Jiri Krejsir, Calle Gandeborn, Ingrid Walheim, Henrik Thunborg och Björn Öberg är för närvarande i USA. De flesta på vanligt stipendium, men förhoppningsvis får de ändå känna på amerikansk simträning i skollag eller klubbtag. En av våra A-gruppare, Björn Modée, har varit ett år i Fort Lauderdale i Florida och tränat för den världsberömda tränaren Jack Nelson, som följde besökte Täby efter olympiska spelen 1976.

Flera av våra simmare kanske drömmer om att få en sådan chans och för att få veta lite mer intervjuade jag Björn Modée angående sin USA-vistelse i "simmetropolen" Fort Lauderdale.

GF: Vad var Dina främsta skäl för att tillbringa ett år i USA?

BM: Framför allt så ville jag få en möjlighet att lära mig engelska. Dessutom så såg jag i min USA resa ett tillfälle att utveckla mig socialt, dels genom kontakter med nya människor och en ny kultur och dels genom ett ökat personligt ansvar.

GF: Vad skiljer USA från Sverige vad gäller det "sociala" livet dvs familjeliv, umgänge med kamrater m m?

BM: Den frågan är ganska svår för mig att svara på dels därför att jag bodde i en svensk familj, dels därför att den mesta av min fritid upptogs av simträning. Dock fick jag det intrycket att amerikanare i allmänhet är väldigt öppna och trevliga utåt sett. Dom ställer gärna upp och hjälper om så behövs. Det vardagliga umgänget är ganska likt det svenska, kanske med en viss lutning mot fler sporter. Dom flesta av mina kamrater bodde precis som jag, inackorderade i familjer. Detta för att få möjlighet att träna för den sk "demon tränaren" Jack. I allmänhet så tyckte jag i alla fall att familjesammanhållningen var bra.

GF: Hur upplevde Du studierna på amerikansk highschool jämfört med vårt svenska gymnasium?

BM: Av vad jag har fått höra så tycks det variera väldigt mycket mellan olika skolor. Den skolan som jag gick i ställde väldigt höga krav på eleverna. Man fick väldigt många läxor, men gjorde man läxorna så fick man alltid hjälp av lärarna. Om man inte visade något intresse så var det bara "too bad" och man behandlades som luft. En klass på highschool som motsvarar en på svenskt högstadium är mycket mer krävande. Men en gymnasielinje (åtminstone den naturvetenskapliga) står klart över high-school i arbetssynpunkt.

OBS! Detta kan variera väldigt mycket.



GF: Nu till simningen. Många tror att amerikansk simträning är mycket mer givande än svensk, framför allt på grund av hårdare konkurrens på träningen. Håller Du med om detta?

BM: Ja, påsätt och vis. Man plågar sig gärna lite extra för att hänga med dom lite bättre. Men om man hade konkurrens i Sverige så skulle det gå precis lika bra som att träna i USA. Dock är de stora resurserna, t ex stora bassänger, en klar fördel.

GF: Finns det nackdelar med amerikansk simträning som de blivande USA-resenärerna bör veta om?

BM: Ja, det finns flera nackdelar. Ofta är tränarna bara ute efter pengar. De bryr sig därför inte så mycket om själva simmarna. Dessutom är risken stor att man behandlas som luft om man inte håller väldigt hög klass. Kostnaderna kan tyvärr ofta vara mycket höga.



## Motionstips för morgonpigga

Gymnastikdirektör Ragnar Zethrin leder gymnastik till häftig musik på torsdagmorgnar.

1:a gruppen kl. 06.40

2:a gruppen kl. 07.10

speciellt i den 2:a gruppen finns gott om plats.  
Efter gymnastiken får den som vill motionssimma på egen hand.

VÄLKOMNA!!!

# KM

=KLUBBMÄSTERSKAPEN

går av stapeln den 15-16 december i Tibblebadet. Samtliga TÄBY-SIMMARE är välkomna att delta i "examensprovet".

NYHET för i år: Priser kommer att delas ut till 1:an, 2:an och 3:an  
Tidigare år har endast segraren fått medalj.

Nedan redovisas 1978 års segrartider. Slå dem den som kan!

50m frisim fl. 68-yngre	40,8	50m rygg fl. 68-yngre	46,9
50m rygg po. 68-yngre	49,2	50m frisim po. 68-yngre	41,9
100m fjäril fl.63-äldre	1.10,4	100m bröst fl.63-äldre	1.21,4
100m bröst po.63-äldre	1.15,6	100m fjäril po.63-äldre	1.02,8
100m fjäril fl.64-65	1.18,5	100m bröst fl.64-65	1.30,6
100m bröst po.64-65	1.23,2	100m fjäril po.64-65	1.13,0
50m fjäril fl.66-yngre	38,8	50m bröst fl. 66-yngre	45,0
50m bröst po. 66-yngre	43,8	50m fjäril po. 66-yngre	43,6
100m rygg fl.63-äldre	1.12,7	100m frisim fl.63-äldre	1.01,5
100m frisim po.63-äldre	56,0	100m rygg po.63-äldre	1.08,2
100m rygg fl. 64-65	1.17,7	100m frisim fl. 64-65	1.03,6
100m frisim po. 64-65	1.02,4	100m rygg po. 64-65	1.13,9
50m rygg fl. 66-67	40,5	50m frisim fl. 66-67	34,4
50m frisim po. 66-67	34,4	50m rygg po. 66-67	40,6
50m frisim herrar veteraner	28,1	400m medley flickor	5.17,0
50m frisim damer	28,7	400m medley pojkar	5.01,5
50m frisim herrar	25,5		

I år blir yngsta åldersklass födda 69 och yngre, äldsta födda 64 o äldre.

Mitt tips är att de flesta grenar får sämre segrartider i år, även om bredden förmodligen kommer att vara bättre.

Speciellt svårt blir det nog att slå fjolårets segrartid i veteranklassens öppna sprintermästerskap!?!

..... om s k psykning.

Om Du har erfarenhet av tävlingssimning under en längre tid och på relativt hög nivå har Du knappast kunnat undgå att höra talas om s k psykning. Kanske har Du själv blivit utsatt för detta av någon konkurrent. Den sortens psykning som jag tänker på är när någon i sista stund före tävlingsstart säger eller gör något som är avsett att få Dig ur balans, få Dig konfunderad, eller få Dig att tappa tron på Dig själv.

Vad skall Du då göra för att inte bli psykad?

Jo - fråga Dig själv : Varför gjorde (sade) han (hon) det där mot mig?

Ja - tänk efter varför någon försöker psyka Dig! Då upptäcker Du att konkurrenten vill psyka Dig för att han (hon) är oroad över Din kapacitet! Rädd att förlora mot Dig!

Psyknings försöket är en fördel för Dig!!

Mitt råd i såna här fall är: Börja inte munhuggas och svara med samma mynt - utan tänk tyst för Dig själv: Tack för komplimangen.

*GF*



**NK  
Täby  
kan  
sport.**

