

STÄNK



DEC - 80

Ur innehållet:

HÖSTFEST

JULFEST

K M

Tävling, träning och motion

Lucia 1980 blir en helg att minnas för TÄBY SIM-medlemmar i alla åldrar. Den inleds på fredagen den 12 december med den traditionella HÖSTFESTEN, som denna gång hålles i Näsbydalskolan. Alla medlemmar mellan 15 och 100 år är välkomna. Det vankas god mat, underhållning och dans till fin musik för enbart 50 kronor och som vanligt har alla tränare fritt inträde. Detta som ett ringa tack från TÄBY SIM, vars hela verksamhet bygger på deras insatser. Traditionenligt skötes serveringen av Täby-simmare i 14-årsåldern - en uppgift som visat sig vara mycket populär. Skynda Er och ring Gunnar!

På själva Luciadagen inleds klubbmästerskapen kl. 13.

Trots alla stora tävlingar TÄBY SIM deltar i anses nog denna interna kamp som den roligaste av alla. Där mönstras alla Täby-simmare av olika ålder och kaliber. De äldsta figurerar i den avslutande grenen - ÖPPNA SPRINTMÄSTERSKAPEN - där tränare, ledare och föräldrar tillåtes att göra bort sig i veteranklassen. Kommer Hasse Lidén från Lidingsö i år eller finnes andra dark horses?

Efter sista grenen släcks ljuset i badet och TÄBY SIM:s eget Luciatåg tågar in som inledning till LILLA JULAFTON. Detta brukar vara mycket effektfullt med den vackra sången och ljusreflexerna spelande i bassängens vatten. Programmet omfattar sedan flera roliga aktiviteter

för de minsta, inklusive plask och lek-uppvisning.

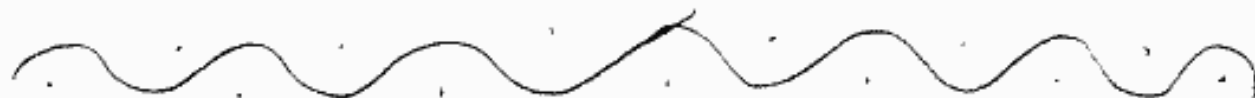
På söndagen avslutas sedan KM:s resterande 16 grenar och kvalificering till den sista grenen, 400m individuell medley, där en STORMASTARE av vardera könet koras.

Under KM delas också prisen för "Årets Simmare", två vandringspokaler som för 1979 tillföll Pernilla Henriksson och Björn Modée.

Inbjudan till dessa tre arrangemang finns i tidningen.

För övrigt innehåller detta nummer av STÄNK från TÄBY SIM en hel del från höstens tävlingar, men också lite om motionskommitténs framtidsplaner.

Även simmare använder lite träningsredskap - två av dessa, dolmen och plattan, behandlas i varsin artikel. GW



Reklamen i Tibblebadet

Som Ni säkert märkt har det dykt upp en del reklamskyltar i Tibblebadet. Dessa annonsplatser har välvilligt ställts till TÄBY SIM:s förfogande av Täby kommun. Klubben står själv för värvning av annonsörer och hela annonsintäkten tillfaller TÄBY SIM. Vi medlemmar skall därför vara lika rädda om dessa skyltar som badets övriga inventarier, och betänka att annonsörerna - ofta Täbyföretag - gynnar klubben.

Enligt uppgift har fritidenämnden i Täby inget att invända så länge inga klagomål kommer från den badande allmänheten.

Nog finns det många presumtiva annonsörer bland TÄBY SIM:s medlemmar eller deras bekanta? GW

Stöd **TÄBY SIM**

Aachen-matchen i hamn

TACK ALLA!

Så blev åren 1980 ett år då TÄBY SIM arrangerade en internationell tävling i Tibblebadet. Vi börjar få rutin nu efter 6- nationers 1975, Nabergalan 1976, Europacupen för handikappade 1979.

Den här gången stod TÄBY SIM alltså som lokal arrangör av en stadsmatch mellan Stockholm och Aachen som ligger i Västtyskland vid gränsen mot Holland och Belgien. Utbytet började för ett år sedan i Aachen då Stockholms distriktslag åkte ner och segrade stort.

Denna gång blev Stockholmarnas seger ännu större, så utbytet är knappast intressant i fortsättningen.

Tyskarnas överledare sade att det vore mer intressant med ett utbyte mot TÄBY SIM, vilket noterades tacksamt, (och kanske fanns i baktanken när vi tog på oss detta ganska tunga jobb)

Ja nog kändes det tungt.....

- innan man lyckades formulera sig i breven på utrikiska.....
- innan man fick familjer som ställde upp och tog sig an en eller två ungdomar under fyra dagar.....
- innan man fick ihop funktionärer.....
- innan allt var i ordning i badet, linor, stolar, läktare, högtalar - anläggning, flaggor mm.....

Innan ja - det är alltid värst före - innan man kommer igång, men sedan när man känner att flera hjälper till och ställer upp - då känns det fint och då litar man på att det blir bra.

Tack alla som hjälpte till!



som stod för "ljudet" när
ordinarie högtalaranläggningen
hade "säckat ihop".

- värdfamiljerna - Er insats skall vi komma ihåg
- funktionärerna - Ni hörde väl själva Stockholms simförbunds ordförande Gunnar Wellbrings berömmade ord om arrangemanget
- badpersonalen - den bästa man kan tänka sig i sådana här sammanhang
- simmarna - Er lojalitet, goda humör, och hjälpsamhet finner man inte ord för

TACK G.F.

X X X X X X I X XX X X X X X X X X X X X X X XX X X X X X I X X

Zon-sim Norr

kallas en tävling som är avsedd som ett första steg för de simmare som börjar tävla men ännu inte är mogna för de riktigt stora tävlingarna, I Zonsim-norr deltar Tualarna, Åkersberga, Turebergs IF, Vallentuna Simklubb, Väsky Simsällskap, Danderyds SK samt TÄBY SIM.

För att utestänga de etablerade simmarna som får vara med om större tävlingar har man satt upp kvalgränser som ej tidigare får ha uppnåtts.

Deltagande klubbar tar på sig ett arrangemang per år och alla åldersklasser får tävla i alla säsätt under året.

Denna tävling har visat sig lämplig för många TÄBY SIMmare och flera av våra "mellangruppsimmare" t.ex. Mari-Ann Lindborg, Annelie Blomgren, Johan Wikström, Ola Persson och Göran Gustavsson har gått segrande ur Zonsim och kommer snart väl förberedda till de stora slagen.

GP



KM-80

Alla TABY-SIMMARE inbjudes härmed till 1980 års klubbmästerskap.

Plats: Tibblebadet
Tid: lörd 13 dec och sönd 14 dec kl. 13.00 bägge dagarna.
Insimning: kl. 12.00
Tävlingsklasser: A=födda 65 o äldre, B=födda 66-67, C=födda 68-69, D=f.70-yngre
 I grenen ÖPPNA SPRINTERMÄSTERSKAPEN finns klasserna 29 år och yngre samt VETERANKLASSEN 30 år och äldre.

Program lördag 13 december

1. 50m frisim flickor D
2. 50m ryggsim pojkar D
3. 100m fjärilsim flickor A
4. 100m bröstsim pojkar A
5. 100m fjärilsim flickor B
6. 100m bröstsim pojkar B
7. 50m fjärilsim flickor C
8. 50m bröstsim pojkar C
9. 100m ryggsim flickor A
10. 100m frisim pojkar A
11. 100m ryggsim flickor B
12. 100m frisim pojkar B
13. 50m ryggsim flickor C
14. 50m frisim pojkar C
15. ÖPPNA SPRINTERMÄSTERSKAPET
 50m valfritt simsätt för alla åldrar
 kön och folkslag. Blandade heat, men
 separata resultatlistor för kvinnor och
 män, veteraner och icke veteraner.

Program söndag 14 december

1. 50m ryggsim flickor D
2. 50m frisim pojkar D
3. 100m bröstsim flickor A
4. 100m fjärilsim pojkar A
5. 100m bröstsim flickor B
6. 100m fjärilsim pojkar B
7. 50m bröstsim flickor C
8. 50m fjärilsim pojkar C
9. 100m frisim flickor A
10. 100m ryggsim pojkar A
11. 100m frisim flickor B
12. 100m ryggsim pojkar B
13. 50m frisim flickor C
14. 50m ryggsim pojkar C
15. 400m medley flickor B + A-final
16. 400m medley pojkar B + A-final

Till FINAL går de 12 bästa flickorna och de 12 bästa pojkarna, dvs. de som i de föregående grenarna samlat flest poäng enligt simförbundets poängtabell.

Den som har högsta totalpoäng blir STORMÄSTARE!

PRISER till de tre främsta i varje gren.

Anmäl Dig till KM genom Din tränare. Anmälningarna skall vara Gunnar F tillhanda senast torsdagen den 11 december.

.....och till sist.....missa inte.....ÖPPNA SPRINTERMÄSTERSKAPET!!!

lördagens sista gren. Öppen för alla. Eliten, motionären, tränaren.....

Årets mål för många.... och till den grenen tar vi emot anmälningar in i det sista.

VÄL MÖTT!!!

ADRESS

Simhallen
182 36 TABY

KANSLI

Simhallen
Taby Centrum

TELEFON

08-768 15 44 (Kansliet)
08-768 02 50 (Simhallen)

POSTGIRO

14 77 00-9 (medlemsavgifter)
+ 15 55 5 (ekonomiförvaltning)



TÅBY SIM
Förening för simsport och motion

Vik fred. 12/12⁶
från kl 19:30 för

TÅBY SIM:s traditionella



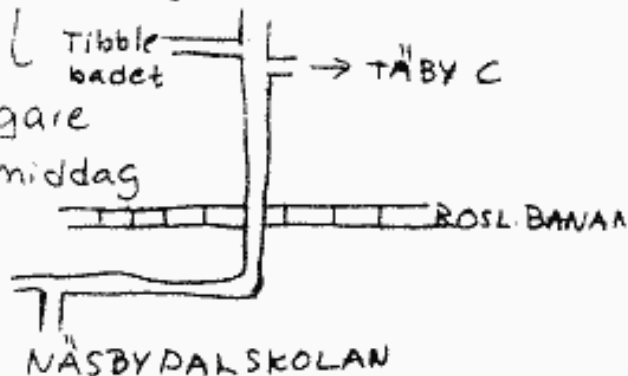
HÖST FEST



i Näsbydalskolans matsal

Alla medlemmar födda 1965 o tidigare
är ♥-ligt välkomna att avnjuta en middag
för 50 kr/pers bestående av:

- Delikatess sandwich
- Kallt blandat kött m. potsallad och pickles
- Lätt öl, läsk
- Kaffe
- Trevligt bordssällskap.
- Dans



Anmäl Dig snarast till TÅBY
SIM:s kansli (7681544)
Senast: 5/12 OBS! Begränsat
antal!!!

Väl mött!

Lilla Julafton

Avslutning för alla träningsgrupper i Tibble-
badet lörd. 13/12 ca 15⁰⁰ (idirek anslutning till KH)

- Lucia tåg
- Uppvisningar
- Kaffe servering
- Försäljning
- Fisk damm

OBS! Alla baksugna simmare och föräldrar
ombedes vänligen att ta med sig bullar,
kakor eller andra bakeverk till kaffe-
serveringen. **TACK PÅ FÖRHAND**

VÄLKOMNA

ADRESS
Simstallen

KANSLI
S. Engström

TELEFON
08-768 15 44 (husvagn)

POSTGIRO
14 77 00-9 (medlemsavgifter)

08-768 15 44 (husvagn)

En dag i en plattas liv.

Hej.

Så är det dags nu igen då. Men det är klart, nu har man sovit i vagnen 20 timmar tillsammans med de vita. "Mina värsta fiender."

De ser så läskigt nya ut, att man mår dåligt, komma här och tränga sig på.

I natt gick det väl an, jag hamnade mellan "Super-Rolle" och "Frälsta Erik", Det är skillnad mot i går natt. Då hamnade jag mellan två vita, "Tjocka Sture" och "Flänga Kurt" Det var hemskt. De tjafsade hela natten om vem som hade träffat den sötaste gröna. Aproppå gröna ja. Av det könet finns det ju inte en enda en på det här badet. Som tur är finns det ju inga blå-vita heller. Totalt värdelösa. De klarar ju inte ens av att bära upp en vanlig människa.

I och för sig, det klarar ju inte de små heller. Men trots allt, så är de ju gula.

Oh, nej, nu öppnar de locket. Hoppas det är dolmarna de ska ha.

Hehej, inte det.

Aj, ta det lugnt. Riv och slit inte så där. Hon kan ju knappt simma.

Lyckliga "The old man Peter". Den tjejen är ju super-bra.

Skönt. bara 200m.

Kasta inte upp mig så där. Förra veckan höll jag på att gå av på mitten!

Nej, hon plockade inte ner oss i vagnen. Då får man väl ligga här och

frysa någon timme då. Som tur var hamnade jag bredvid " alla grönas gunstling" "Grön-Ola" och "Sprall-Nicke". Men som alla de andra

diskuterade de bara de " gröna"

Nu var det äntligen lite motion igen då.

Trodde jag ja! Bemsparik förstås, men som vanligt utan platta på insimningen.

Ja, nu då! Ta mig!

TA MIG! Jaaaaaaaaaaaaah!

Nej, bara tolv 25:or. Sen var det tydligen vagnen igen då? ?

Vilken tur, jag hamnade i samma gäng som "Karanka-Pontus", "Magnus-Axel" och "Rygg-Mats" Osis, bara 5 sekunders vila.

Så var det upp igen då.

Va, är det mera bem? Få höra nu..... En hel tusing. Frisimsben!

Attans otur! Jag kom inte först i vattnet den här gången heller.

Både "Swim-Jonas" och "Lisastheo" var före.

Så forsar man iväg då. Den här människan var ju riktigt bra på

frisimsben. Här passerar man en efter en. Där passerar jag "Riks-Per"

"Fräckus-Robertus" och "Ben-Thomas". Och där svischade jag förbi

Rennar-Peter" Ja , klar! Och så var det vagnen igen då...

Gofatt!

Carina o Cilla

Anne Forsell

Peter C-gruppens nya tränare.

Du är hjärtligt välkommen till TÄBY SIM, Anne!

Hoppas Du trivs med oss, lika mycket som vi trivs med Dig.

för då lär Du stanna länge.

TÄBY SIM

gen
Quana

Junior - DM

Höstens mål för A-gruppen var junior - DM, som i år gick av stapeln i Tibblebadet, vilket TÄBY-simmarna naturligtvis såg som en fördel.

Hemmapassäng, kort resa till tävlingen, hemmastadd, sammanträdesrummet som vi hade bokat in som laddningsrum och mysrum m m borgade för att vi skulle simma på toppen av vår förmåga, och det gjorde de allra flesta.

Vi hade i förväg räknat ut våra poängchanser enligt startlistan och hade särskilda ögon på hur vi klarade oss i kampen mot IFK Lidingsö, som ligger närmast oss i totala DM-poäng under året, och Turebergs IF, som skuggar oss bakom.

Kort sagt - vi var laddade och förberedda och i stort gick det mycket bra! Eva Lindholm hade den första starten, vilket alltid är betydelsefullt för hur stämningen och flytet blir i fortsättningen. 1500m frisim för flickor var det, och Eva visade vägen - lyfte sig i startlistan till en nionde plats och de fyra första poängen var bågade och trenden var klar.

Trenden blev nämligen att vi i allmänhet förbättrade våra positioner från startlistan och i de allra flesta fall förbättrade våra personliga rekord, på sina håll mycket dramatiskt.

Vad sägs t. ex. om

- Thomas Langemar, som på 200 m ryggsim sänkte sitt personliga rekord från 2.24.9 till 2.21.40 vilket kvalificerade honom till junior-SM och på JDM gav en 5:e plats
- Anna-Karin Ottosson, som kom 5:a i "getingboet" 100 m frisim och 10:a på 200 m frisim. När höstsäsongen startade var hon inte ens kvalificerad att delta i någon av grenarna

- Magnus Thunborg, som sänkte sitt pers på 200m medley från 2.27.4 till 2.21.60 och på 200 m bröstsim från 2.41.1 till 2.37.19 (19/100 från JSM kvalificering)
- Fredrik Gernandt, som första gången "sprängde" minuten på 100 m frisim och i medleylaget hade 57.1
- Björn Walheim, som lyfte sin tiondeplacering enligt startlistan till en bronsplats på 100 m fjärilsim med storfina tiden 1.02.08. (8/100 från kval till JSM, vilket korrigerades på en kvaltävling den 20/11 då han hade 1.01.3)

När poängräkningen var klar visade det sig att vi tvålat till IFK Lidingö ordentligt och att vi ökat poängföreträdet till "ärkefienden" Turebergs IF.

Ett bra Junior - DM som sporrar till nya djärva mål!

GF

o - o - o - o - o - o - o - o - o - o - o - o - o - o - o - o - o - o - o - o

50 - manna

Ja - som framgick i förra numret av STÄNK trummade vi även i år ihop ett 50 - mannalag.

Den klassiska lagkappen är ju mycket av en träffpunkt för gamla simmare och inte så mycket blodigt allvar. Och nog är det roligt att då och då träffa våra före detta storsimmare som fortfarande klarar av 50 m frisim så snabbt att de håller många ungdomar stängna.

En 4:e plats efter 1. Polisen 2. Neptun 3. Södertörn, slående Järfälla med knapp marginal var vi nöjda med. Tiden 23.38 var ca 28.5 i snitt - det är nog vad vi förmår de närmaste åren... .

GF

Sim - motion

Motionskommittén, som sedan länge med den äran bedrivit morgonbad i den aktiva Morgonbadarklubben, har nu vidgat vyerna. Vid klubbens styrelsemöte i september framlade representer från motionskommittén flera förslag.

SIMMA RÄTT!

På programmet står nu crawlkurser för vuxna - det är säkert många simmarföräldrar som vill lära sig simma

"riktigt" som sina barn. Vidare kan man se motionsimmare i badet som simmar längd efter längd med bedrövlig stil och alldeles för högburet huvud som svanar, vilket som bekant kan ge nackbesvär. För denna kategori hade man tänkt sig mer omväxlande och organiserad sim-motion.

En första service skall bli "Veckans motionsprogram" som anslås i badet. En enkät förberedes betr. medlemmarnas synpunkter och önskemål om motionsaktiviteter.

GYMNASTIK OCH BOLLSPEL

Kommittén har långt framskridna planer på att starta vattengymnastik till musik under sakkunnig ledning. Slutligen finnes vissa intressenter för polo i mer eller mindre professionell klass. Intresserad ledare lär finnas, men som vanligt är det problem med badtider.



Illustration av en fisk som vinner Svenska simkåren
i samband med vattensportens 50-årsjubileum

EXPERTEN TRIMMAR ROLLODOLMEN

För den icke insatte kan påpekas att en dolme är den flytkropp som simmaren har mellan benen då de inte bär.

DATA:

| | |
|-------------------------------|--|
| LÖA (längd över allt) | 199mm |
| LEK (längd exklusive knoppar) | 190mm |
| Bredd | 250mm (2x125mm) |
| Djupgående | 0- mm |
| Material | PVC (eller hur Lea och Fredrik) |
| Lyftkraft | 531kpNPa (för komplett enhet ring 90000) |

Efter många års användande har vi sammanställt våra erfarenheter till en artikel om hur man radikalt förändrar dolmens egenskaper och upplever den sanna farten. Med hänsyn till konstruktionens låga reynoldska tal är det viktigt att den omgivande vätskans viskositet hålls på ett minimum. Det ordnas enklast genom att badvakterna sänker temperaturen i vattnet några grader. (därav det kalla vattnet i bassängen). Tyvärr är simmarens prestationsförmåga omvänt proportionell mot vattentemperaturen så det gäller att göra en vinnande kompromiss. Det tar givetvis flera år att testa fram rätt kombination och vi tycker att 25 grader är det bästa alternativet. Diskutera med badpersonalen :

Nu till själva dolmen.

Rolldolmen är godkänd av IRA och mäter in i klass IIb. Konstruktionen är lätt och robust och har en fördelaktig vikt-fördelning (se fig.), inga vibrationer vid höga farter.

En annan avgjord fördel är att den kan köpas i halvfabrikat. Du utför lätt monteringen av delarna själv. Utförlig arbetsbeskrivning på svenska följer med i satsen. Beräknad byggtid ca 200 timmar. Men tro inte att du kan sjösätta direkt. Vi har sett flera skräck-exempel på för tidigt sjösatta dolmar. Den tål givetvis varken vatten eller fukt utan en noggrann förbehandling. Så här gör du :



- 1) Fila..., ner alla svetsfogar så att det inte känns när man stryker med handflatan. Glöm inte fästrena och akta knopparna. Filar du ned knopparna mäter inte dolmen in. Vad du däremot bör göra är att fila ned knoppen till profilen US-3046:23, JFR figur. Fil finns i närmaste järnaffär eller pappas verktygs-låda.
- 2) Våtslipa i 4 omgångar. Börja med grovlek 120 och när inget blänk syns längre byter du till 300-papper, 400-papper och till sist 600-papper. När du slipar med 600-papper är det viktigt att du endast trycker med handflatan mot pappret. Om du använder fingertopparna blir det hydrodymaskt förkastliga märken i lacken. Öra med jämna rörelser.
- 3) Tvätta nu utan med acetone.
- 4) Sprutmåla ett lager glasfiberprimer och vänta i 10 min. Spruta därefter på 3 lager 2-komponents epoxilack vått i vått och se till att du håller till i ett dammfritt rum.

FORTS. (Experten...)

- 5) Färgen härdar igenom på ca 2 veckor. Vänta med vidare behandling.
- 6) Rubba den glatta lackytan med en ej slipande rubbingpasta och vaxa.
- 7) Dekorationer på dolmen är ett nödvändigt ont så sätt dig ned och tänk ut något fräsigt motiv.
- 8) Lämna in dolmen på motivlackering. Ungerfärligt pris 300kr.
- 9) För att konstruktionen skall sitta kvar i rörelse bör du slipa lackytan där den kommer i kontakt med huden. 400-papper ger en oslagbar absorbtionseffekt.

Test vid KTH har visat att en på ovan nämnda vis behandlad dolme kan ge fartökningar på hela 0,1ppm. Tanktest har också visat att det fördelaktigaste vattenlägget är i luften.

Må lycka och välgång följa dig över de åtta banorna !

Någon AKTIVITETSKALENDER för nästa termin kan vi tyvärr inte publicera i detta nummer av STÄNK, beroende på att alla saker som skall hända inte är inplanerade än.

Här nedan följer dock några viktiga datum för våra tävlingssemmare.

| <u>Datum</u> | <u>Tävling</u> | <u>Arrangör</u> | <u>Berör</u> |
|--------------|-------------------|-------------------|----------------------|
| 13-15/3 | Inne-DM | Neptun | A-gr |
| 14-15/3 | Knattesim | Hanviken | Medley+2-dagars |
| 21-22/3 | Sum-Sim reg.final | Järfälla | A + B + C-gr |
| 28/3 | Dam 10-manna | Sundbyberg | A + B-gr |
| 28-29/3 | Botkyrka-cupen | Botkyrka/Rönninge | C + medley - gr |
| 26/4 | Flick 10-manna | Södertörn | 68:or o yngre |
| 16/5 | Norrortssim | TÄBY SIM | A + B + C + Medleygr |

I december fastställs datum för 1981 års Zon Sim Norr.

När det och lite annat är fastställt kommer en aktivitetskalender för vårterminen upp på anslagstavlan i badet.

FÖRSÄLJNING - NYTT

FRÄSIG TÄBY SIM-HANDDUK - gul med grönt klubbemblem.

BRA KVALITET - PRIS: 50:-

och "GAMMALT"

- Simdräkter/byxor i grönt och gult
- Singlasögon
- Häsklämmor
- Badmössor
- T-shirts
- Klistermärken
- Knappmärken
- Tygmärken
- Klubb nålar
- Väskor
- och på NK-TÄby säljs våra overaller



Tänk på att det snart är **JUL!**



- Ingenting är skönare än en lång promenad i raskt tempo.
- Jo, en kort i långsam takt.



Den snåle är ute på promenad med sin flicka, de går förbi en korvkiosk.

Flickan: Vad gott det luktar.

Den snåle: Ja, ska vi gå förbi en gång till ?

GULF på Enhagsvägen har våra dekaler

**NK
Täby
kan
sport.**

