

STÄNK

Debut för fotobilder
i STÄNK!



från

April -82



Upprop för WELLA CUP

När detta skrives är det mindre än två månader kvar till vårv-slutningens stora evenemang WELLA CUP. Vår målsättning är att denna tävling ska bli verkligt stor, d.v.s. ordentligt uppmärksam-
mad och med många deltagare.

Av förhandsintresset att döma verkar många klubbar vara intresserade. Två stora landsortsklubbar hade t.ex. bokat deltagande och inkvartering redan långt innan inbjudan gått ut. Tidningen "Simsport" hade i marsnumret en blänkare om tävlingen, som gav bra reklam. Låt vara att rubriken något felaktigt löd: "Tävling både inne och ute Täbys modell". Som be-
kant kan Tibblebadet ordna både 25- och 50-metersbassäng inomhus.

Vandringspris

Det är alltså mycket som talar för att anslutningen blir stor. Vi kommer då att få många ögon på oss och många människor att ta hand om: simmare, ledare, pressmän, publik och föräldrar. F.ö. är vi mycket tacksamma mot Täby-företaget WELLA, som erbjudit fint samarbete och stöd, bl.a. i form av ett stiligt vandringspris, framställt av en Täby-konstnär*.

*Veikko Keränen, Kulturstipendiat i Täby 1980



För att allt ska fungera, krävs det att vi i TÄBY SIM har en bra organisation och många som hjälper till. Vi har sedan tidigare namn om oss att göra bra arrangemang. Vi vill därför redan nu göra följande upprop till alla, som på ett eller annat sätt blir engagerade i WELLA CUP:

- Vik tillräcklig tid lördag - söndag 29-30 maj (pingstafton och pingstdagen!) för din insats.
- Genomför din uppgift - oavsett vilken den är - på ett stilfullt sätt.
- Försök hela tiden att agera så att våra gäster verkligen ska trivas och att de ska tycka, att en av höjdpunkterna på simmaråret är

WELLA CUP i Täby.

Björn Eklöf

Gunnar Fornander

Rapport från ÅRSMÖTET

Nu blir det deltagaravgifter i TÄBY SIM. Det beslöt årsmötet den 24 mars. Efter ingående diskussion och votering blev beslutet så här:

Alla simmare fr.o.m 2-dagarsgrupp och uppåt får betala en deltagaravgift på 50 kronor per termin.

Crawlgrupperna och plask- och lekgrupperna slipper alltså deltagaravgift. Men de måste liksom alla andra betala medlemsavgift. Den är liksom förut 25 kronor per år.

Flera tävlingar

Deltagaravgifterna tas ut för att vi ska få bättre resurser att finansiera deltagande i olika tävlingar. Sådant kostar



Foto: Magnus Berg

nu en hel del pengar. Som exempel kan nämnas att varje SUM-Sim start kostar 10 kronor. Avgifter av den här sorten finns numera i de flesta idrottsklubbar.

I TÄBY SIM kommer vi att börja med deltagaravgifterna fr.o.m höstterminen i år.

Gamla och nya namn

I övrigt genomklubbades frågorna vid årsmötet utan sensationer. Styrelsen, som omvaldes, ser ut så här:

Björn Eklöf ordf., Jan Modée, Gunnar Fornander, Gert Walheim, Bengt Rönholm, Georg Gustavsson, Sven Olof Blomgren, Philip von Schoultz och Lars Vidén.

I Föräldrarsektionens styrelse, som valdes för första gången, kom med:

Sven Olof Blomgren (interimt sammankallande), Ulf Carlesson, Gunilla Claréus, Bertil Jansson, Ingvar Klang, Lena Lindborg, Birgitta Pedersen, Christer Weinö och Mikael Zuhr.

Björn Eklöf

ÅRETS SIMMARE



1981 års simmerska var inte den som simmade fortast, men näst intill. Det var litet andra kvalitéer som avgjorde den här gången. Hon utmärkte sig under träningen som den som arbetade hårt, särskilt när det tog emot för hela gänget. God moral i träningen alltså. Inte varit rädd för att "dra" åt dem som hade svårt att hänga med i tempot. Ganska logiskt att hon också har utvecklats mycket, speciellt under hösten. Att hon därtill är en jättefin kompis som alla tycker om gjorde att valet kändes riktigt.

GRATTIS Ann - och kom igen mot nya tuffare mål! Du har mycket kvar!

KRAM
Gunnar



Juryn som utsåg Årets simmare 1981 hade inte något svårt val. En mycket god kamrat som också var den som bäst försvarade våra färger under året med en mycket meriterande 5:e plats i riksmästerskapen på 50 m ryggsim, som kronan på verket. Kort sagt - ett perfekt föredöme för våra övriga simmare.

Thomas har som bekant fr. o.m. 1982 lämnat TÄBY SIM och prövar lyckan i en "storklubb". Vi önskar Dig all lycka Thomas och gläds med Dig när de stora resultaten kommer.

Gunnar

Foto: Magnus Berg

Insändare: SÖDERTÖRN-KOMVUX?

Undertecknad har blivit ombedd, att på några rader i Stänk förklara sin övergång till Södertörns Simsällskap och även berätta lite om KomVux-studier i kombination med elitidrott, simning i det här fallet.

För att börja med övergången så kom nog beskedet som en liten chock för en del. Detta kanske p.g.a. att jag inte hade pratat med någon annan än Gunnar innan allt var helt färdigt. Förresten vill jag passa på tillfället att än en gång tacka Gunnar och Täby Sim för det smidiga sätt på vilket detta ärende har skötts. Tack! Orsakerna då? Ja, huvudsakerna är två eller kanske man kan säga att de hör ihop. För det första ville jag ha hårdare konkurrens på träningen. Jag ville ha folk omkring mej som var målmedvetna. Visst fanns det personer som satsade men gruppen som inte gjorde det tyckte jag var för stor. Detta tror jag var upphovet till den sociala splittring som jag upplevde och ansåg som mitt andra starka skäl att lämna klubben.

Fröken i skolan ber sina elever skriva en uppsats som har rubriken: "Om jag vore direktör."

Alla börjar skriva utom Pelle, som sitter med armarna i kors. Fröken går fram till Pelle och undrar varför han inte skriver. Pelle svarar:
-Jag väntar på min sekreterare.

Nu är det upp till var och en av läsarna att tycka och tänka själva. Jag har i alla fall försökt förklara mig och hoppas att jag är förstådd.

Eva och jag

Idéen med KomVux-studier och ett ökat antal träningstimmar per vecka kom Gunnar och jag på en eftermiddag när vi satt och pratade. Vi hörde oss för bland resten av simmarna och det fanns totalt fyra stycken intresserade. Det blev emellertid bara Eva Lindholm och jag som till sist nappade.

Studierna går till så att man väljer 3-4 ämnen, som man vill börja med. Sedan läser man färdigt dessa ämnen, vilket kan ta mellan 1 och 3 terminer. Varje termin på KomVux motsvarar ett år på vanligt ungdomsgymnasium. Den höga studietakten, som ju är dubbelt så snabb som på vanligt gymnasium, kräver mycket hemarbete, vilket i sin tur fordrar självdisciplin för att man skall hänga med.

Bra idé

För mig har det här "projektet" varit jättebra. Jag har hunnit med både skola och simning på ett behagligt sätt. Men som sagt, det krävs att man många gånger måste ta sig i kragen och sätta sig med skolböckerna. Till sist kan sägas att jag tycker att idén är värd att följas upp, men då skall man nog vara fler än två. Jag tror det är lättare om man är en liten grupp som stöttar varandra.

Tack för ordet!

Thomas Langemar

SOMMARENS LÄGER



Planerna för sommarens läger börjar ta fastare form även om en del uppgifter fattas för att vi skall kunna sända ut paper till deltagande simmare.

Jag går eller har gått runt i grupperna och tagit upp intresseanmälan och de som visat intresse kommer att få skriftligt PM angående sin grups läger. Är Du intresserad men ännu inte tillfrågad - kontakta mig (förutsatt att Du tränar minst 2 dagar per vecka).

Detta vet vi nu:

B och C-grupperna åker till Falköping 9 - 20/8. Träning i 50-m bassäng, 3 mål mat, som tas från ett hotell i canteener och intages vid cafeterian. Resan sker med buss. Bor i sporthallen.

D-gruppen åker till Fagersta 18 - 25/7. Träning i 50-m bassäng utomhus. Frukost i badets cafeteria och övriga mål på Esso Motor Hotell. Resan sker preliminärt med föräldrars bilar. Bor i simhallens källarplan.

Medleygrupperna åker till Säffle 7 - 14/8. Träning i 25-m bassäng inomhus. Ni bor i skola och ni äter i skola förutsatt att vi får med någon eller några föräldrar som lagar mat åt er.

2-dagarsgrupperna åker till Fjärdhundra utanför Enköping samma vecka dvs. 8 - 15/8. Träning i 25-m bassäng utomhus. Ni bor och äter i Fjärdhundraskolan där vår fina trotjänarinna Anna Pettersson lagar mat med hjälp av någon mamma från oss.

Gunnar F

Lägret i Fagersta

Fredagen den 26 februari avgick en buss från Tibblebadet, med destinationen Fagersta. Bussens last var dyrbar. Den bestod av TÄBY SIMmare ur grupperna A, B, C och D som under en lägervecka skulle slipa formen inför SUM SIM och DM. Ledare och tränare var Anne Forsell, som ansvarade för den yngre halvans träning, och undertecknad som hade nöjet att drilla de äldre.



Vi bodde i två rum i simhallens källarplan. Sängar fanns inga, men det går ju att sova på luftmadrass - i alla fall under de stunder då huvudtränaren inte babblar i sömnen som är brukligt inför viktiga tävlingar.



Frukost intogs varje morgon i badets cafeteria och för att få i sig lunch och middag fick man promenera till Essö Motor Hotel.



På morgonen disponerade vi simhallens 6 banor för oss själva. På eftermiddagarna hade vi bara 2 banor, så då kunde bara en av grupperna träna åt gången. Efter som viktiga tävlingar stod inför dörren ville varken Anne eller jag

köra 2 pass per dag hela veckan så vi turades om att utnyttja eftermiddagstider.

Simhallen hade några år på nacken, men i höstas byggde man till en stor byggnad innehållande en massa idrottshallar av diverse slag, bl. a. Europas största inomhus-skjutbana. Denna miljö dvs stort sportcentrum gjorde att fritiden inte blev något problem där man bara "degar" på rummen. Tvärtom - badminton, skjutning, bowling (vilken lycka att göra en strike!) m. fl. aktiviteter förekom under hela veckan.

De flesta tog också chansen att hurta utomhus, en del i skidspår och en del i slalombackarna i Högby 8 km bort.



Ja, tiden gick fort och efter en knapp vecka kom bussen och hämtade lasten igen. Ett trevligt och givande läger, tycker jag. Som vanligt fint uppträdande ungdomar som jag tror tyckte det var roligt att lära känna simmare från andra grupper lite bättre. TACK ska Ni ha allihopa!

Tävlingar som gått

SUM-SIM

Direkt hemkomna från Fagersta var det dags för våra duktigaste ungdomar att visa färg på vårens huvudmål, som var SUMSIM, som betyder Svenska Ungdoms Mästerskapen. Vår region, Stockholm-Gotland, är en stark region så det är inte så lätt att ens komma med till regionsfinalen.

...regionsfinalerna

Överlag lyckades vi ganska bra med personliga rekord av nästan alla våra simmare. Bland många fina resultat kan följande nämnas:

- Mest i vattnet - Karin Johansson och Eva Sundkvist, som deltog i de flesta grenarna och var med i toppen för det mesta. Riksfinal blev det för bägge på 100 m fjärilsim (dubbelseger) och dessutom för Karin på 400 och 800 m frisim.
- Senast i starten - men först i mål var Mari Ann Lindborg på 100 m bröstsim med stora fina 1.25.79 - en tid som

var åttonde i landet, men en ny bestämmelse förbjuder yngsta klassen att simma riksfinal.

- Mest gastkramande fight var den mellan vår egen Patrik Asp och storfavoriten Ola Selvrenius från Polisen på 1500 m frisim. Sida vid sida kämpade de så gott som hela loppet. Ola drog längsta strået och var 22 hundra-delar före Putte i mål. Figheten resulterade i riksfinal för bägge.
- Största lyftet gjorde nog Cecilia Berg med ett personligt på 200 m ryggsim. Cissi och Annelie Blomgren i C-gruppen tycks vara på väg att återuppta TÄBY SIM:s glömda (?) tradition i ryggsim.
- Grymmast - var det väl för Per Christoffersson som sänkte sitt personliga på 100 m fjärilsim från 1.07 till 1.04 och missade riksfinalen med 13 hundra-delar!

...och riksfinalerna

Tre veckor efter SUMSIM:s regionsfinaler var det dags för riksfinalen, som avgjordes i Norrköping. TÄBY SIM representerades av Karin Johansson (100 m fjärilsim, 400 m frisim och 800 m frisim), Eva Sundkvist (100 m fjärilsim) och Patrik Asp (1500 m frisim).

Först i elden var Eva och Karin på 100 m fjäril. Utsikterna för fina resultat var inte så lysande. Eva var sjuk i 10 dagar efter regionsfinalen och Karins formkurva hade varit starkt nedåtgående efter regionsfinalen. Båda gjorde emellertid fullt godkända insatser, som vanligt kämpande sida vid sida gick de i mål någon halvsekund över sina personliga rekord, vilket resulterade i 12:e respektive 13:e plats, Karin kom aningen före.

KLUBBREKORD!

Så var det Puttes tur att simma "maran", dvs. 1500 m frisim. Han lyckades förträffligt och blev 8:a med 16.59.56 - nytt klubbrekord igen.

Nästa loop var Karins 400 m frisim, som blev hennes minst lyckade med 4.47.69,

som dock gav en så pass bra placering som 9:a.

Sista loppet där för de våra var Karins 800 m frisim. Denna gång gick det bättre - 7:e plats och personligt rekord med 2 sekunder. Bravo!

GF

DM

En vecka efter SUMSIM:s regionsfinal, avgjordes distriktets kortbane-DM i Åkeshovsbadet under tre tävlingspass.

Helhetsintrycket för TÄBY SIM blev "så där" mest p.g.a. sjukdomar.

Vi blev sjunde klubb i poängsammanräkningen med Hellas närmast före. De flesta poängen skrapade vi ihop med vår bredd i frisimskaperna.

Individuellt lyckades Jiri Krejcir och Patrik Asp bäst som tog poäng i två grenar var, där Putte på 1500 m frisim blev 4:a, vilket var vår bästa placering. Jiri har under denna vinter tränat bra och har när han står hela distansen ut kapacitet att nå längst upp i toppen. Men det tar sin tid - tappa inte sugen för tidigt Jiri!

Serie-sim

Som framgick av förra numret av STÄNK, gjorde våra ungdomar födda 1968 - 71 en helgjuten insats i höstas genom att vinna Stockholmsseriens division II och därmed avancera till division I.

Hur skulle vi klara oss? I stort sett samma lag som i höstas fick mäta sina krafter med storklubbarna den 6 februari i Botkyrka.

TREA I ETTAN!

Vi klarade oss över förväntan. Poängställningen efter den omgången blev: 1) Södertörns SS 304 p

- 2) Stockholmspolisen 273 p
- 3) TÄBY SIM 216,5 p
- 4) Skuru IK 197 p
- 5) Järfälla S 194,5 p
- 6) Botkyrka-Rönningen SS 175 p.

I den här tävlingsformen räknas poäng för alla, så ni som deltog i laget skall verkligen ta åt er allihop. GRATTIS till ännu en helgjuten insats! GF

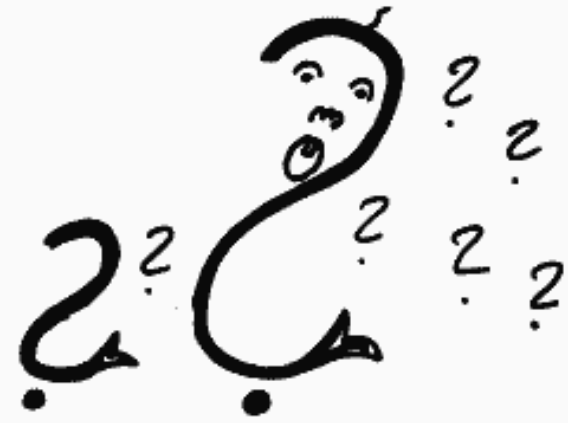
PS. Nästa omgång kommer 8 maj. Håll er friska och träna hårt så vi inte trillar ur division I. DS



Två herrar sitter i en båt och metar. En windsurfare kommer rakt emot dem, kolliderar med båten och sjunker. Efter mycket om och men lyckas fiskarna få upp honom i deras båt och den ene börjar med upplivning enligt mun-mot-mun-metoden.

- Du, fa´ en vilken dålig andedräkt han har!
- Ja, men är det rätt kille? Den här har ju skridskor på sig!!

Var är alla festprissar



TÄBY SIMs vårfest, som var planerad till den 16:e april, fick vi beklagligt nog inställa. Det var alldeles för få anmälningar som hade kommit in. Frågorna hopar sig:

- * Finns det inget intresse för en klubbfest?
- * Hade vi valt fel tidpunkt på året?
- * Saknade Ni vinet?
- * Var några fortfarande på påsksemester?
- * Hade inte inbjudan spritts tillräckligt bra?
- * Kom inbjudan för sent?

Ja, frågorna är många och svar vill vi ha! Det vore bra för kommande arrangemang.

Mångårig festtradition!

Enligt tradition brukar vi varje år ordna en fest (vanligen på hösten) för att vi medlemmar, aktiva som passiva, ska kunna träffas och umgås under andra förhållande än på bassängplanet. Meningen är ju att försöka få ett sammansvetsat gäng med både föräldrar och simmare, nya som gamla.

Men... vi lovar att komma igen! Och då vill vi höra ifrån flera medlemmar!

Festkommittén.

PS: Skriv till STÄNK från TÄBY SIM (c/o Kansliet).

Insändare:

Ett varmt TACK till Jan Modée och Robban Aspegård för en mycket givande och trevligt upplagd funktionärskurs.

Vi (ca 15 simmarföräldrar) fick mycket att fundera på under denna 2-dagarskurs, så när det var dags att praktisera de nya kunskaperna

i "Pers-tävlingen" på lördagseftermiddagen den 13 februari, var nog flera av oss ganska nervösa. Trots detta hoppas jag, att vi inte gjorde bort oss för mycket, utan att både simmare och ledning vågar anlita oss fler gånger som funktionärer.

Ännu en gång TACK från
"Aspiranterna" gm Gunilla Claréus

TÄBY SIM:s traditionella propaganda- och rekryteringstävling

”VÅRPLASKET”

i Norskogsbadet kommer måhända i år något i skymundan för allt arrangörståhej kring WELLA CUP.

Dag för plasket blir söndagen efter pingst, alltså den 6 juni. Norskogsbadet öppnar inte förrän till pingst i år.

Tävlingsgrenar blir 25 m valfritt simsätt för simmare födda 1975 och senare, detsamma för åldersklassen 1973-74 samt

50 m valfritt simsätt för de äldre åldersgrupperna.

Förutom simtävling blir det förhoppningsvis traditionell knepig tipspromenad, även om ordinarie banläggare Björn Eklöf befinner sig på semesterresa just då. Kanske blir det också någon publikknipande uppvisning i stil med dem i tidigare Vårplask.

B.E



MARKNADEN

→ → Köpes – Bytes – Säljes ← ←



'STÄNKs' initiativ till annonsida slog väl ut - samtliga utannonserade varor blev sålda. Vi har fått in några få - alltför få - nya annonser men alla prylar hann säljas innan STÄNK gick i tryck.

Utnyttja vårt erbjudande och skicka in annonser, även på icke simprylar!

Önskas köpa

- * TÄBY SIM-overall
 - * TÄBY SIM-baddräkt
- Storlek 150-160

→ Ingrid
Tel. 0762/507 49

Rapport från MBK



Hur står det till med våra morgonbadare? Tack, alldeles utmärkt. I stort sett samma gäng som tidigare år, men kompletterat med några nya, är i gång varje söndagsmorgon mellan 7.45 och 9.00.

Cirka 20 pigga badare, därav ungefär 15% damer, är det i vattnet varje gång. Grenarna är de numera traditionella: skedboll, båtblås, flytvästs-sim, hovmästarsim m.fl. Det gäller här att pricka sin idealtid, som man väljer själv.

Deltagarna tävlar om tre vandringspriser: förstapriset "Bärsärken", 10:e-priset en

medalj av "Naken kvinna med löpande hund" enligt donator Bosse Herberg, samt det för ett år sedan instiftade jumbo-påset, silverskulpturen, som enligt donatorn Klas Fåhraeus är "Ett monument över brustna illusioner".

Poängligen torde när detta skrives toppas av MBK:s nestor Clarence Reutersvärd (68). Men flera grenar återstår däribland den ytterligt viktiga lottdragningen, där förra terminens segrare Björn Eklöf visade sig synnerligen stark.

Prisutdelning sker på MBK:s avslutningsfest den 14 maj.

— — — Klipp här — — —

ANNONS-anmälan

Jag önskar Köpa / Byta / Sälja:

Vara (Ny / Beg):.....

Beskrivning:.....

Storlek:..... Pris / Bytesvara:.....

Namn(ej oblig.):..... Tel:.....

Insändes till TÄBY SIM, Simhallen, 183 36 TÄBY.

Vi stöder TÄBY SIM



Klubben

datoriseras?



Under några år har från flera håll framförts önskemål att TÄBY SIM borde utnyttja den moderna datatekniken. Efter stora insatser från några entusiaster bland medlemmarna har så även vår klubb tagit första steget in i dataåldern.

Inom vilka områden skulle då TÄBY SIM kunna ha användning av databehandling utan alltför stora insatser i form av arbete eller kapital? En arbetsgrupp har penetrerat problemet och kommit fram till följande tre användningsområden:

MEDLEMSREGISTRERING

- Utskrift av matrikel
- Utskrift av valda delar av matrikeln
- Utskrift av namnetiketter
- Utskrift av förtryckta inbetalningskort.

Ändring och komplettering av registret skall enligt de sakkunniga gå mycket lätt

BOKFÖRING

- Månatlig budgetuppföljning
- Kontinuerlig kontroll av inbetalda medlemsavgifter.
- Årsredovisning

TÄVLINGS-SERVICE

- Anmälningsskyltar, med uppgift om namn, klubb, gren och anmälningstid.
- Startlistor kan fås fram ur anm.listorna sedan strykningar gjorts en timme före start. Dessa utskrives "programenligt" med simmarna i grenordning och seedade efter anmäld tid.
- Resultatlistor kan omgående framställas sedan resultaten matats in. Utskrives i grenordning och efter placering.

Ett första försök till tävlings-service göres nu vid Norrortssim - Bästa 5:an den 24/4, där en av de sakkunniga, Miro Sedlaček, nedlagt ett oerhört arbete på ett dataprogram, som sedan skall kunna användas framledes. Vid WELLA CUP 29-30/5 skall tekniken vara så förfinad att det hela förhoppningsvis fungerar utan barnsjukdomar. Tack vare Sven Olof Blomgrens välvillighet får TÄBY SIM låna nödvändig apparatur.

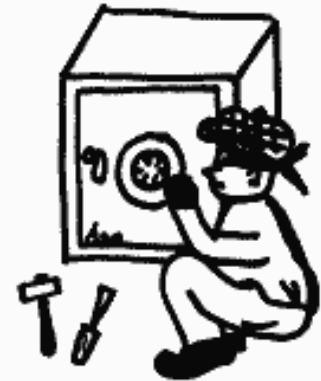
Egen dator ?

Det stora problemet vid databehandling är programmeringen, som kräver kunskap och tager tid. Detta skall nu vara klart betr. tävlings servicen. För både medlemsregistreringen och bokföring däremot finns det färdiga

program, som sannolikt utan ändringar kan användas för klubbens behov. Vi har inom styrelsen diskuterat inköp av egen apparatur till mycket förmånligt pris men beslutat avvakta med detta.

GW

Inbrott i klubbrummet!



Under julhelgen, närmare bestämt någon gång under tiden 23/12 kl. 13.00 - 28/12 kl 13.00, försvann ett kassaskrin innehållande 1433:- kronor samt innehållet i två försäljningskassor uppgående till c:a 355:- kr. Förövaren (-na) ratade ett mindre kassaskrin med 150:- kr i växelpengar (för tungt?). I övrigt tycks inget annat ha tillgripits.

Tillträde till klubbrummet har tydligen gjorts med hjälp av den nyckel (med TÄBY SIM-skyllt), som

förvaras innanför disken i badets kassa. För att öppna det låsta plåtskåpet, där kassorna förvarades, har den nyckel, som ligger i en skrivbordslåda i klubbrummet, använts. Vissa tecken tyder på att förövaren hastigt lämnat brottsplatsen.

Du som har dåligt samvete, tänk på att det är simmarungdomarna, som förlorar på ditt "lån"!

Vårt postgironummer är 8 15 55-5.

BR

TÄBY SIM har fått egen Video!

SIM-MEDICIN

SEDAN NÅGRA ÅR ÄR DET TRADITION ATT SV. SIMFÖRBUNDET SAMLAR SVERIGES ALLA SIM-INTRESSERADE LÄKARE TILL ETT MÖTE I ANSLUTNING TILL RIKSSTÄMMAN. ÅRETS SIMMEDICINSKA KONTAKTMÖTE HÖLLS DEN 1 DECEMBER, SOM VANLIGT UNDER EMINENT LEDNING AV SIMFÖRBUNDETS LÄKARE BENGT ERIKSSON, GERT WALHEIM LÄMNAR EN KORTFATTAD RAPPORT FRÅN DETTA.



Foto: Magnus Berg

TEMPERATURENS EFFEKT PÅ PRESTATIONSFÖRMÅGAN.

Ulf Bergh (fysiolog på FOA)

Nedkylning är inte minst ett problem vid lång-lopp. Vid t.ex. Riddarfjärdssimningen uppmättes kroppstemperaturer under 35°C hos tio simmare. Sänkt temperatur har olika effekt på den aeroba resp. anaeroba förbränningen.

Aerob. Avkylning ökar syrekonsumtionen (vid oförändrad arbetsintensitet) och särskilt om även hudtemperaturen är låg. Vidare minskar arbetstiden vid maximal belastning.

Anaerob. Ju kallare en muskel är, ju sämre blir dess kraft,

topphastighet och acceleration. Detta har bl.a. visats på testcykel och vid vertikala hopp med muskeltemperaturerna 40°C och 31°C, där hopphöjderna blev 60 resp. 40 cm. Den enda fördelen med en avkyld muskel är dess förmåga att hålla emot längre vid statisk belastning - d.v.s. den isometriska uthålligheten ökar något. Detta lär dock knappast vara någon fördel för simmare.

Sammanfattningsvis rekommenderade Ulf Bergh, att man före ett lopp skall försöka få upp kroppstemperaturen så mycket som möjligt - ju varmare desto bättre prestation. Men hur?

Bästa effekten ger kroppsrörelser - dock inte tröttande - som engagerar stora muskelgrupper och varmvatten.

Vid tungt arbete med kall muskulatur ansamlas laktathalten ("mjölksyran") snabbare. Det tar 1 - 1,5 timme att bli av med all laktat. B a r n har ringa anaerob energiomsättning, de har svårt att bilda laktat och är därför ä n n u k ä n s l i g a r e f ö r k y l a.

Psykologiskt känns det jobbigare att träna i kallt vatten, man måste kanske avkorta träningspassen, och samtidigt får man då också submaximal (=försämrad) träningseffekt. Somliga kan ej upprätthålla tillräckligt hög kroppstemperatur. Dessutom blir koordinationen betydligt sämre i avkylda muskler. Insmörjning med fett har nog också bara psykologisk effekt, för den minskar knappast avkylningen.



Han ansåg att bastu ger sämre uppvärmning och bassängträning knappast någon alls (jfr insimning!). Simmarnas vana att klä sig varmt - även handskar - i väntan på start är mycket bra. Slutligen rådde han tränare att plocka upp magra simmare ur vattnet då och då för kroppsrörelser /ev. i bastun/ minst 10 minuter eller varm dusch.

BEHÖVER IDROTTSMÄN JÄRN ELLER EJ?

*Erik Björn Rasmussen, Medicin-
klin., Karolinska Sjukhuset*

Järnomsättningen i kroppen

Bildningen av nya blodkroppar (röda) kräver 25 mg järn dagligen, vilket ingår i blodfärgäm-

TÄBY SIM-shopen
är nu öppen i klubbbrummet alla
torsdagar kl. 15.30-18.30!

net (hemoglobin). En röd blodkropp lever ungefär 120 dagar och bryts sedan ned, men då tar kroppen tillvara och lagrar det friställda järnet igen. Detta gör att den basala förlusten endast är c:a 0,9 mg per dag med tillägg för mensblödning. Dagsbehovet är således bara 1 - 2 mg per dag! Förlorar man järn uppträder blodbrist (=anemi) först sedan man tömt depåjärnet.

Blodbrist hos idrottsmän - Sports Anemia

Den i särklass vanligaste orsaken till lågt blodvärde (Hb) hos idrottande är att dessa vid hård träning ökar mängden blodplasma. Blodkroppsmängden är oförändrad men med plasmaökningen följer en utspädning av dessa och Hb-värdet anger ju bara halten röda blodkroppar. När de slutar träna, minskar åter plasmaolymen snabbt och Hb-värdet stiger igen.

Ovanligare orsaker till järnbristanemi är ökat sönderfall av röda blodkroppar (hemolys), då järnet istället lagras i levern. Förlust av blodfärgämnet (hemoglobin = Hb) kan ske genom urinen, som blir mörkfärgad (inte blodig). Även om patienten förlorar hemoglobin i urinen upp till en timme varje dag, så påverkas inte Hb-värdet. Järnför-

luster kan tydligen också ske genom tarmen pga rent mekaniska småskador på tarmslemhinnan - men detta drabbar knappast simmare.

Försämrade järntillförsel beror på antingen dålig kost eller på dålig resorbktion av järn från tarmen pga någon tarmåkomma.



Ökat järnbehov, slutligen, föreligger dels hos växande individer, dels vid träning - en vanlig kombination i TÄBY SIM. Järnmedicinering i tablettform i måttlig dos ansåg föredragshållaren ofarlig.

LJUMSKSKADOR

Lars Pettersson, Ortopedklin. Sahlgrenska Sjukhuset, Göteborg

Föredragshållaren gjorde en genomgång av alla de muskler, som vid skador kan ge smärtor i

ljumsktrakten. Dessa förekommer mest vid sporter med kroppskontakt och vid intensiva (explosiva) idrotter.

Huvudprincipen för behandlingen var absolut vila till smärtfrihet, och därefter försiktigt ökande träning under smärtgränsen. I enstaka fall kräver dessa operation.

STRETCHING.

Teoretisk bakgrund och praktisk effekt.

Krister Wulff

Vid träning avser man öka styrka och kondition, men rörligheten har tidigare förbisetts. Träning, som inte utnyttjar muskelns slaglängd ger muskelförkortning. Som exempel beskrev Wulff, att 20 minuters träning av musklerna på lårens baksida gav rörelseinskränkning i höft-knä under 48 timmar efteråt. J. Ekstrand beskrev 1981 hur idrottsmän under vintern hade normal förmåga att föra ut benet åt sidan (i höftleden), men 20 av dem hade sedan under tävlingssäsongen på sommaren minskad rörelseförmåga, och flera t.o.m inflammation i muskelfästen.

Muskelförkortning ger alltså sämre rörlighet i en led. Den kan ha flera orsaker:

1. Den ovannämnda träningen utan att taga ut muskelns slaglängd.
2. Den ökande bindvävsinlagringen i muskler med stigande ålder.
3. Kraftiga bindvävsårr efter större muskelskador.
4. Träningsvärk beror på mikroskador i muskulaturen med små "årr" som följd.

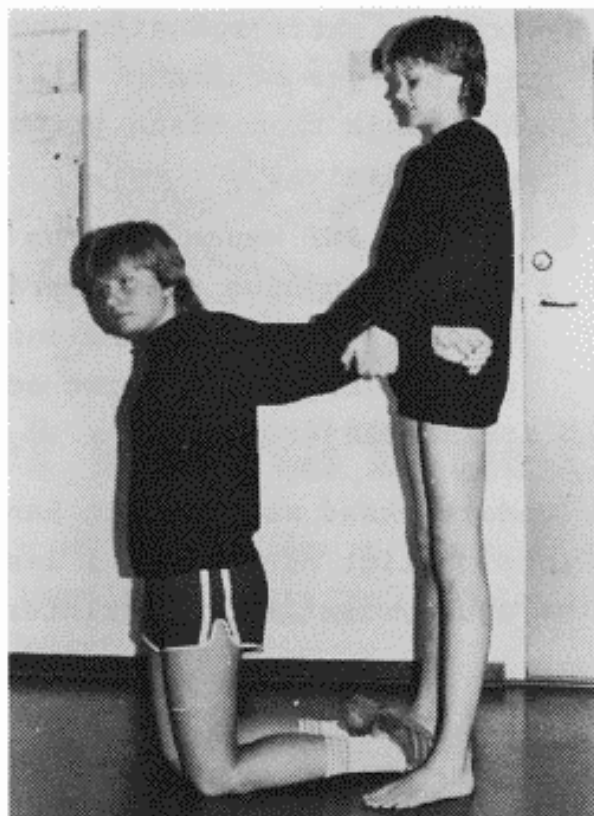


Foto: Magnus Berg

För att motverka detta rekommenderades olika typer av tänjning (=stretching) före träning och tävling.

1. Studsträning efter tänjning
 2. Studsträning och därefter kvarhållande i ytterläge
 3. Passiv tänjning och sedan Aktiv spänning
 4. Passiv segtänjning
 5. Aktiv PNF
 6. Passiv PNF
- 1) Avser upprepad rörelse men att man sedan tänjer 5-6 sek för att avmatta sträckreflexen.
 - 2) Ger aktiv spänning av t.ex bøjaren och samtidigt passiv tänjning av antagonisten (=sträckaren).

- 3) Kraftig aktiv spänning under 6-8 sek ger möjlighet till att tänja ut muskeln ytterligare passivt.
- 5 - 6) Med PNF menas att man vid önskad tänjning av en sträckare först spänner dess antagonist (böjaren) aktivt och sedan tänjer.

(Undertecknad medger, att han inte riktigt hängde med i dessa sjukgymnastiska labyrinter).



Foto: Magnus Berg



Det framhölls, att t.ex stretching före ett 400-meterslopp, ger bibehållen steglängd under hela loppet. Vidare skall stretching av axlar ske med lyftade armar (pga blodförsörjningen till muskulaturen) och att man inte (som jag trodde) tänjer i själva axelleden, utan i muskulaturen till skulderbladet, vars rörlighet då ökar.

I diskussionen efteråt ifrågasattes risker med stretching. Blir inte musklerna svagare i ytterlägen? I varje fall varnade ortopedén Lars Pettersson för tänjning av växande individer - barn behöver nog inte detta, i stället riskerar man deformiteter i lederna.

G.W

Så...  ... Klart...

Vi stöder TÄBY SIM

Vattengympa ...



Vi som deltog



... det var nå't, det!

Vi var ett 50-tal som gymnastiserade i vattnet under höst- och vårterminerna. Vi träffades på måndagsluncherna eller på lördagseftermiddagarna;

måndagsgruppen samsades med allmänheten, lördagsgruppen med vattenpolospelarna.



Birgitta

På bassängkanten visade vår jättesöta gymnastikdirektör Birgitta Alvemur hur vi skulle göra i vattnet.

Svängig musik och roliga rörelser gjorde att de 30 minuterna i vattnet kändes som 3! Och frysa hann vi då rakt inte!

Efter vår halvtimmes konditionsdrill i bassängen samlades vi till pratstund i bastun.

Vad vattengymnastik INTE är

För att vederlägga några av de vanligaste fördomarna om vattengymnastik må följande anföras:

- man behöver inte vara simkunnig för att delta eftersom rörelserna utförs med fotkontakt i bassängbotten - och huvudet över vattnet

- det är inte fråga om "konstsim" - inget konstigt sim för den delen heller

- det är inte "fruntimmerssim": manspersoner är imponerade över vilken hård gymnastik det är

- det är inte bara för handikappade: det är bara en speciellt bra motionsform för personer med något fysiskt handikapp, eftersom viktlösheten i vattnet gör alla lika rörliga

Vad ÄR då vattengymnastik?

Jo: - roligt
- nyttigt
- något för alla

De första entusiasterna!

Vi vattengympa-entusiaster hoppas på en vardagskvällstid till nästa säsong utöver de hittills erövrade tiderna så att fler får tillfälle till denna nya, härliga motion.

Anmälningsblanketter till höstens vattengymnastikkurser ska finnas i baden i augusti.

NORRORTSSIM med Bästa 5:an

I Norrortssim vann Täby, Väsby och Åkersberga var sina två individuella grenar - Danderyd och Tureberg en var. Täbys grensegrar togs av flickorna Mari Ann Lindborg på 100m frisim(1.12, 10) och Ann Thunborg på 200m medley(2.37,50).

Den avslutande lagkappen och pokalen vann TÄBY SIM före Åkersberga (fd.Tumlarna).

Premiären med databehandling av resultatredovisningen blev mycket lyckad.



Finalen i Bästa 5:an vanns av klass 5A i Rösjöskolan. I laget simmade Lena Andersson, Lotta Ekstedt, Monika Ovesen, Nicklas Carlsson, Fredrik Danielsson och Håkan Wikander.



Ann (t.hö) och AKO - etta resp. två på 200 m. medley.

Foto: Magnus Berg

Redaktionen vill framföra ett hjärtligt TACK till Bo Smith för hans enorma arbetsinsats i detta STÄNK!



Insändare: LÅS-LIGAN

Den fantastiska låsligan har slagit till "igen"! ! Hur bar den sig åt? Det kan endast ögonvittnet förtälja. Här följer en intervju med självaste ögonvittnet själv.

JENSAN!

- Vad gick det hela ut på, egentligen?
- Jo, you see, en riktigt smart plaskare hade lagt nyckeln i lådan längst under all the muskelträningsgrejs och then slagit igen locket och låst hänglåset because plaskaren ville not att de andra plaskarna skulle få bli bättre.
- Men HUR bar sig ligan åt, egentligen?
- Jo, you see. There var Maja, Cissi och Maria. De ville ju vara kamratliga och låta sina kamrater bli as bra as good as them. AS YOU SEE! So Maria kirrade platt-tången o började fixa skruvarna.

Det var en stund auf (fidersen) jag menar tystnad tills Cissi kom med goda råd. Och Lisa som förgäves försökte få bort Robban A. som låg som en padda på

locket. Hon hade inte riktigt understand, att Robban ^{inte} vägde så mycket.

När Maria efter ett svettigt, men precisionssäkert jobb fått bort skruvarna, gjorde Maja finslipningen.
HON HITTARDE NYCKELN INNE I LÅDAN!
Hipp hipp hurra!

Glada shouts hördes från dessa proffs, som lyckats förgöra denna fantastiskt väl uttänkta idé från denna plaskare, som höll på att få hela TÄBY SIM att gå under. Sen var det ju bara att fixa tillbaka skruvarna. Good, good.

- Så detta var alltså historien?
- Jo, you see, det var det.
- Tack så mycket då.

Många kramar och håll reda på nyckeln.

LÅSLIGAN

- Varför får inte Björn Borg arbeta på kontor?
- Han tar alla gem!



Claréus Guldsmeds AB