

STÄNK

GOD JUL



DEC 82





Aktivitetskalender

Stockholms Simförbund har ännu inte "spikat" de olika tävlingarnas grenar och åldersklasser, varför man inte kan säga vilka grupper som blir aktuella för vilka tävlingar.

Januari

18	Styrelsemöte	Arrangör
22-23	Hellas till 1000	Hellas
23	Zon-sim	Akersberga SS
30	Runsimmets	Södertörns SS

Februari

5	Dam-10-manna	Sundbybergs IK
12 e1 13	Seriesim deltävl. III	Ej bestämt
19	Nationell tävling	Turebergs IF
19	Zon-sim	Vallentuna SK
20	Långdistanstävling I	Akersberga SS
26/2-6/3	SPORTLOV	

Mars

9	Styrelsemöte	
12-13	SUM SIM regionsfinal	Sundbybergs IK
18-20	Kortbane-DM	Södertörns SS
21	Årsmöte	
19-20	Botkyrkacupen	Botk.-Rönninge SS
26-27	SUM SIM riksfinal	
26/3-4/4	PASKLOV	

April

8-10	Inomhus-SM	Järfälla S
10	SUM SIM reg. B-final	Akersberga SS
13	Styrelsemöte	
16 e1 17	Seriesim deltävl. IV	Ej bestämt
23 e1 24	Simallsvenskan	
24	Flick-10-manna (70 o sen.)	Södertörns SS
24	Nationell tävling	Bromma SS

Maj

3	Styrelsemöte	
7	Norrortssim	TÅBY SIM
15	Pojk-10-manna	SPIF/Kanaans SS
21-23	Wella Cup	TÅBY SIM
28	Långdistanstävling II	
28	Zon-sim	Väsby SS

Bara just nu:

ORDFÖRANDENS SPALT

Vår energiske STÄNK-redaktör, Gert Walheim, brukar då och då be mig att skriva en "Ordförandens spalt" e.d. i vår tidning. Det har jag hittills avböjt. Dels är det inte så lätt att alltid tycka och skriva något. Dels är det väl inte sådär förfärligt speciellt vad just ordföranden tycker.

Fint år

Den här gången ska jag dock gå redaktören till mötes med en liten tyckarspalt. Det är ju så att vi nu är på god väg att passera året 1982. Det året har varit ett bra år för TÄBY SIM. Vi har kunnat bibehålla och på flera sätt vidareutveckla vår breda verksamhet. Vi har också lyckligen kunnat genomföra premiären på en uppmärksammas stortävling i helt egen regi, WELLA CUP.

Vidare har vi kunnat lägga grunden för ett organiserat arbete inom en "Föräldrarsektion". Detta har redan visat sig innebära en breddning av vår ledar- och funktionärsstab och en underlättning av styrelsens arbete. En ytter-

ligare förbättring av föreningens ekonomi verkar också vara i sikte.

Sikta högt

På simresultatsidan har väl året inte bjudit på några direkta sensationer. Vi har en jämn och bred topp. Den har hjälpt oss till fina placeringar i flera lagkapper. Placeringar vars motsvarighet vi inte kunnat uppnå på den individuella sidan.

Det är väl här vi får säga att vi har ett litet tomrum för närvarande. Visst skulle det kännas bra att då och då kunna figurera med TÄBY SIM:are i SM-finaler och motsvarande. Det är sånt som stimulerar verksamheten på alla nivåer i en klubb. Få se 1983 och 1984? Det finns i våra kretsar olika idéer hur vi skall kunna komma upp i den nivån.

Elit och Bredd

Nu ska inte våra kära läsare ta det här för något utpräglat elittänkande från ordförandens

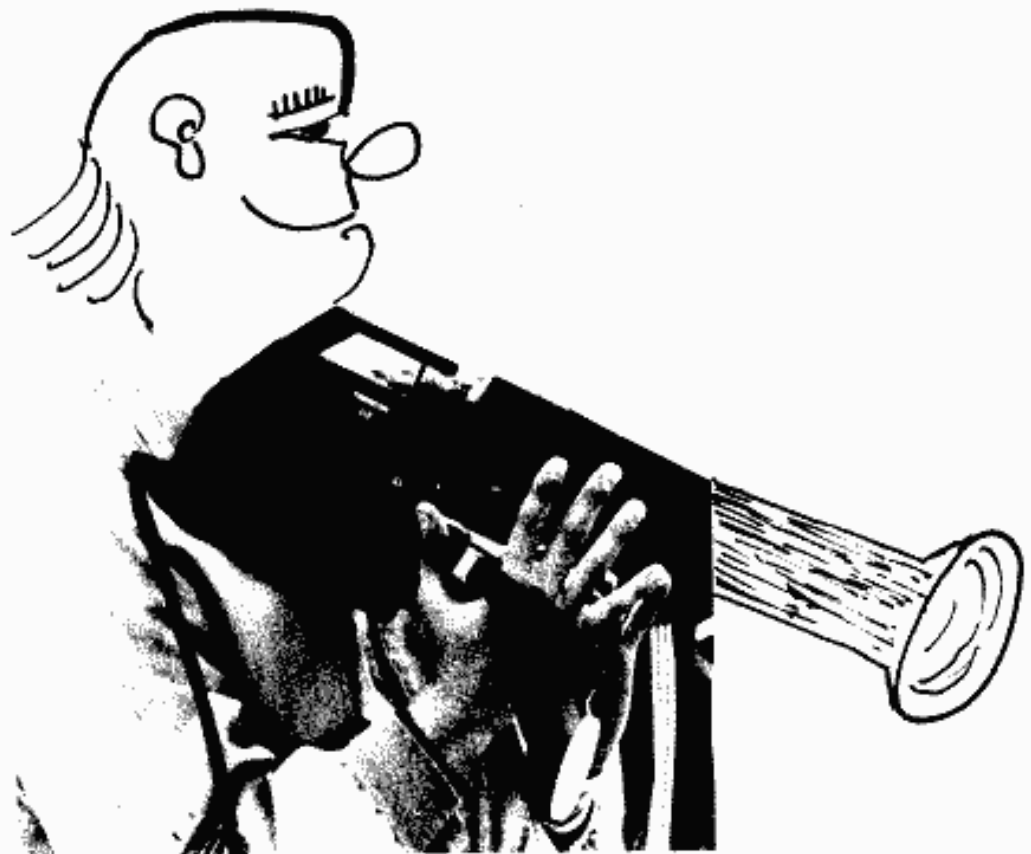
sida. Vad jag menar är bara att uppmärksammade framgångar har en mycket stor betydelse för fortlevnaden och "kulturen" i en stor idrottsförening. Här råder inget motsatsförhållande mellan bredd och elit - tvärtom.

ber jag att få avsluta tryckarspalten. Men innan dess givetvis: E N G O D J U L och ett G O T T N Y T T Å R till alla TÄBY SIM:are på alla nivåer och i alla olika grupper. Och: TACK för goda insatser 1982.

Med denna lilla tankeställare

Björn Eklöf

Videofilmare sökes!?



TÄBY SIM efterlyser någon intresserad förälder som kan hjälpa till med att videofilma på träning eller tävling i samråd med respektive grupptränare. Är Du intresserad - slå en signal till Gunnar på kansliet.

Tel.nr: 08/768 15 44

**NKK
Täby
kan
Sport.**



**TÄBY SIM**

Förening för simsport och motion

KM-82

Alla TÄBY-SIMMARE inbjuds härmed till 1982 års klubbmästerskap

Plats: Tibblebadet

Tid: lörd 11/12 kl 13.00 och sönd 12/12 kl 9.00

Insimning: lörd kl 12.15 sönd kl 8.15

Tävlingsklasser: A=67 o äldre B= 68-69 C= 70-71

D= 72-yngre . I grenen ÖPPNA SPRINTERMÄSTERSKAPEN

finns klasserna 29 år o yngre samt VETERANKLASSEN

30år o äldre

Program lörd 11 dec

1. 50 m frisim fl D
2. 50 m rygg po D
3. 100 m fjärl fl A
4. 100 m bröst po A
5. 100 m fjärl fl B
6. 100 m bröst po B
7. 50 m fjärl fl C
8. 50 bröst po C
9. 100 rygg fl A
10. 100 frisim po A
11. 100 rygg fl B
12. 100 frisim po B
13. 50 rygg fl C
14. 50 frisim po C
15. ÖPPNA SPRINTERMÄSTERSKAPEN
50 m valfritt simsätt för alla
åldrar, kön och folkslag. blandade
heat, men separata resultatlistor för
kvinnor och män, veteraner och icke
veteraner

Program sönd 12 december

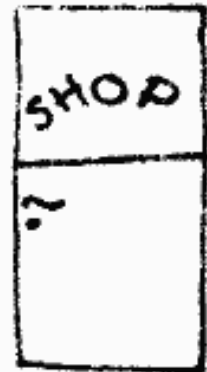
1. 50 m rygg fl D
2. 50 m frisim po D
3. 100 m bröst fl A
4. 100 m fjärl po A
5. 100 m bröst fl B
6. 100 m fjärl po B
7. 50 m bröst fl C
8. 50 m fjärl po C
9. 100 m frisim fl A
10. 100 m rygg po A
11. 100 m fritt fl B
12. 100 m rygg po B
13. 50 m fritt fl C
14. 50 m rygg po C
15. 400 m medley fl B+A - Final
16. 400 m medley po 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 enl. simförbundets poängtabell . Den som har högst totalpoäng blir STORMÄSTARE.

Anmäl dig till KM genom din tränare . Anmälningarna skall vara Gunnar F tillhanda senast Torsdagen 9/12

.....och till sist....missa inte....ÖPPNA SPRINTERMÄSTERSKAPEN!!!
lördagens sista gren. Öppen för alla. Eliten, motionären, tränaren.....
Arets mål för många... och till den grenen tar vi emot anmälningar
in i det sista.
VÄL MOTT !!!!

Vinster att
"hämta" !



Julklappshälsa!



VÄLKOMMEN
till lilla
JULAFTON

Vi börjar kl 1230 lördagen den 11 dec.
Luciatåg med alla våra fina sim-
ungdomar c:a 16.15

Gemenskap och fin stämning !



Nysigt !

Du kanske debuterar i TV !

Spännande match:
Polospelarna mot
aktiva simmare



God Jul!

Gällande Klubbmästerskapsrekord

Damer

Distans	Klass	Innehavare	Tid	År
50m rygg	D	Susanne Lindborg	43.5	81
50m fritt	D	Mari-Ann Lindborg	35.2	80
50m fjäril	C	Eva Sundkvist	33.3	80
50m rygg	C	Annelie Blomgren	35.1	81
50m bröst	C	Eva Sundkvist	40.0	80
50m fritt	C	Eva Sundkvist	29.9	80
100m fjäril	B	Ingrid Walheim	1.10.4	75
100m rygg	B	Ingrid Walheim	1.15.4	75
100m bröst	B	Eva Sundkvist	1.23.5	81
100m fritt	B	Maria Öberg	1.03.6	78
100m fjäril	A	Åsa Royne	1.08.6	77
100m rygg	A	Cecilia Eklund	1.12.2	76
100m bröst	A	Gun Andersson	1.20.1	76
100m fritt	A	Pernilla Henriksson	1.01.5	77
400m medley	A	Pernilla Henriksson	5.14.5	77

Att studera KM-rekorden ger lite av TÄBY SIMs historia. Klubben bildades 1974 och började sina aktiviteter 1975. På 70-talet ansågs Täbys flickor vara starkast och det förefaller ju att stämman - sex flickor håller fortfarande KM-rekorden i åtta grenar. På pojksidan har Täbysimmarna tydligen skärpt sig, endast tre namn finns kvar från den tiden.

Herrar

Distans	Klass	Innehavare	Tid	År
50m rygg	D	Ola Frejd	43.2	81
50m fritt	D	Ola Frejd	36.1	81
80m fjäril	C	Jakob Lindström	37.1	80
50m rygg	C	Göran Gustavsson	39.4	80
50m bröst	C	Torbjörn Lindström	42.3	76
50m fritt	C	Torbjörn Lindström	30.4	76
100m fjäril	B	Björn Modeé	1.06.7	78
100m rygg	B	Thomas Langemar	1.13.9	78
100m bröst	B	Björn Modeé	1.16.0	76
100m fritt	B	Per Christoffersson	59.4	81
100m fjäril	A	Björn Walheim	1.02.0	80
100m rygg	A	Thomas Langemar	1.03.7	81
100m bröst	A	Björn Modeé	1.12.5	79
100m fritt	A	Fredrik Gernandt	55.1	81
400m medley	A	Jesper Eriksson	4.53.6	80

En ung man blir bekant med en söt flicka. När han får veta att hon är sjuksköterska, utbrister han:

- Tänk, jag önskar nästan att jag vore sjuk och kom på sjukhus. Så underbart det vore att få bli omskött av dig!

- Underbart! svarar flickan. Jag skulle kalla det ett mirakel. Jag jobbar nämligen på BB.

TÄBY SIM:s instruktörer

Crawlgruppsledare presenteras

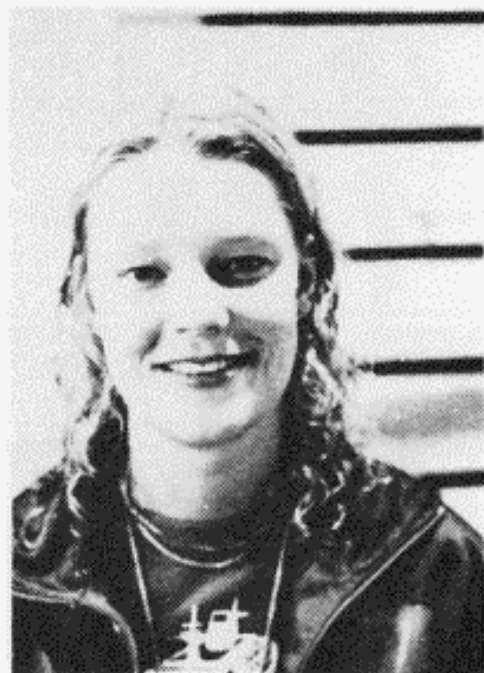


GUNNAR ERICSSON

"Crawlgrupparna" utgör TÄBY SIMs största kader fördelade på hela tjugofyra träningsgrupper. För träningen av dem mönstrar klubben femton siminstruktörer, varav några således leder flera crawl-grupper. Cecilia Ruåbäck och Beatrice "Bea" Käll presenterades i förra numret, Gunnar Fornander och Robert Aspegård presenteras i kommande. Det är också glädjande att finna både badpersonal och simmarpappor bland tränarna. Merparten av de övriga är aktiva eller fd aktiva simmare



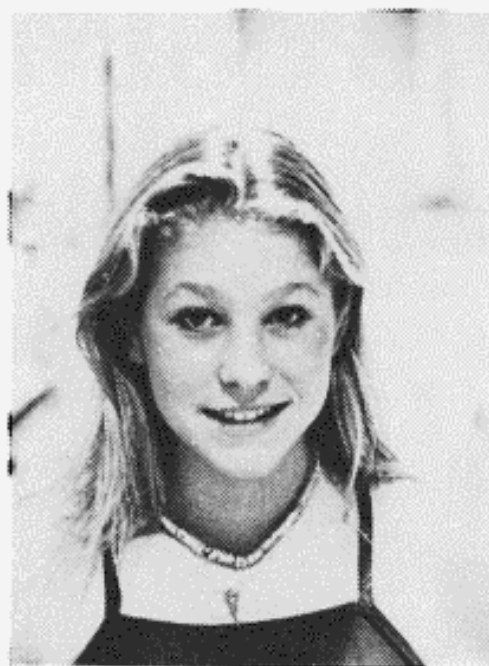
MIKAEL ZÜHR



CHRISTINA HULTSBERG

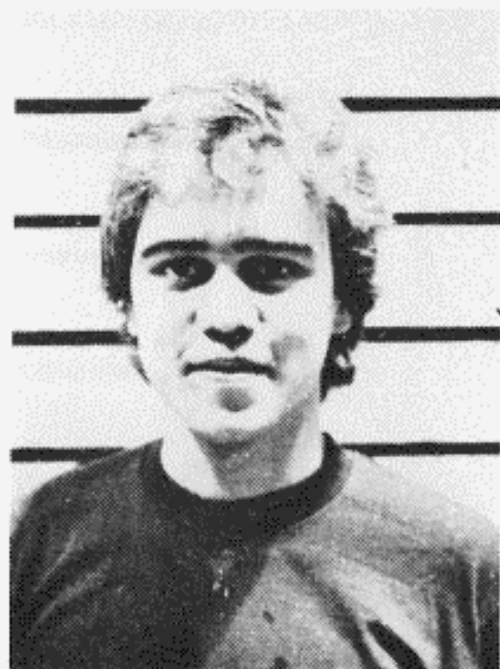


ANNIKA LINDSTRÖM 17 ÅR



JENNY PERSSON 15 ÅR

**POLO-sektionen lever –
utmanar övriga aktiva simmare (på KM).
Phille**



FREDRIK "FRUTTE" MATTINSSON 19 ÅR



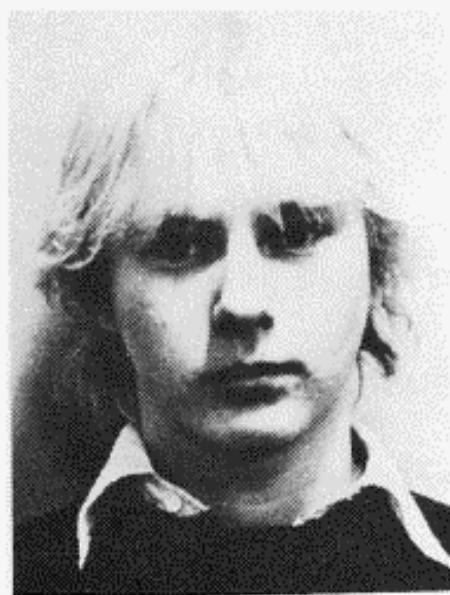
MARIA ÖBERG 18 ÅR



MIKAEL FRISK 16 ÅR

ROBERT "ROBBAN" JEPSSON 18 ÅR
TILLIKA STÄNK-FOTOGRAF

MARIA CAMPOS 15 ÅR



HAKAN KARLSSON 18 ÅR

SAMTLIGA BILDER I DETTA "STÄNK" ÄR TAGNA AV ROBERT JEPSSON

- Men snälla fru Holm, varför retade ni upp er man på det viset för ingenting?
- Åh, han skall snart piska mattor, så han behöver komma i stämning.

★

- Behandlar ni ert hembiträde som medlem av familjen?
- Nej då, vi är mycket artiga mot henne.

★

TÄBY BINGO

BIBLIOTEKSGÅNGEN 7 TÄBY C.

PROVA IDAG!

Hos oss träffas och trivs vi varje dag.
Kom med och spela Bingo du också.

ÖPPETTIDER

Måndag	Tisdag	Torsdag	10 ³⁰ -21 ⁰⁰
Onsdag	Fredag		10 ³⁰ -19 ⁰⁰
Lördag	Söndag		10 ³⁰ -16 ⁰⁰

Stöd Ungdomsidrotten !!!

Kom spela och vinn!
Missa inte starten kl.10.30

FÖRÄLDRASEKTION

I TÄBY SIM

Under hösten har bildats en stödsektion till vår förening.

På årsmötet i juni beslutades om att en föräldrasektion skulle bildas. Till sektionen valdes Ulf Carlesson, Gunilla Claréus, Rolf Pedersen, Christer Weinö, Mikael Zuhr, Lena Lindborg, Aulis Ruokamo och Ingvar Klang.

Sektionen startade sin verksamhet i november. Då beslutades att vi skulle försöka värva ytterligare föräldrar. Vi fann nämligen att om vi skall kunna stödja föreningens ca 600 ungdomar på lämpligt sätt borde fler föräldrar engageras.

Därför önskar vi hjälp från ER ALLA! Enklaste sättet att bidra till föreningens verksamhet är att Du anmäler dig till den verksamhet där Du själv har bästa förutsättningarna att göra en insats. Tag därför snarast telefonen och ring till:

Fest och priser

Gunilla Claréus, 08/758 55 17 om Du kan hjälpa till med att arrangera en årligen återkommande föreningsfest eller att ordna priser eller att ordna lotterier och försäljning vid våra simtävlingar.

Bidrag

Mikael Zuhr, 0762/118 25 om Du kan hjälpa till med att ordna en "TÄBY-SIM SUPPORTERKLUBB" eller med andra idéer för att kunna samla in medel av olika slag till klubben.

Funktionärer och PR

Christer Weinö, 0762/514 21 om Du kan hjälpa till med funktionärsarbete vid våra simtävlingar, eller om Du vill anmäla Dig till en funktionärskurs eller om Du har idéer om hur vi skall öka föreningens samarbete med våra lokala massmedia.

Läger och transport

Aulis Ruokamo, 08/756 38 20 om Du vill hjälpa till med att ordna/förbereda olika läger för våra ungdomar (här behöver vi minst två föräldrar per träningsgrupp) eller om Du kan hjälpa oss att ordna en vettig transportorganisation för ungdomarna till tävlingar i STOCKHOLMS-området.

Skulle det vara så att Du inte vet var Du passar in men ändå vill hjälpa till en aning ring gärna Ingvar Klang, 0762/103 36 får DU hjälp.

Förutsättningen för föräldrasektionens arbete är att vi i en allt kärvare ekonomi skall försöka bibehålla TÄBY SIMS fina anda och breddsatsning. Vår förening är en förening för alla. Vi behöver därför allt stöd vi kan få från föräldrar och anhöriga för att klara detta.

Var inte rädda att ta kontakt — RING NU!!

(Förresten vilket nyårslöfte tänker Du ge?? Tips Hjälpa TÄBY-SIM!!)

Som ni nu förstår är målsättningen för föräldrasektionen att ge våra ungdomar bästa möjlighet att trivas och utvecklas i gott kamratskap. Detta fordrar att vi föräldrar stödjer föreningens verksamhet på alla tänkbara sätt.

Välkomna i FÖRÄLDRASEKTIONEN!

Ingvar S Klang
Ordf

Ny transportorganisation

Vi i TÄBY SIM:s föräldrasektion vill härmed föreslå en ny blankett att meddela tävlingar på. Idén är att försöka förenkla transportfrågan.

Blanketten har två talonger. Simmaren fyller i en av dessa i samråd med sina föräldrar. Talongen lämnas till tränaren. Tränaren parar ihop den som ej har skjuts med någon som kan skjutsa. Dessa två byter talonger med varandra och kan sedan genom telefonkontakt göra överenskommelser om samlingsplats m.m.

Namn: _____	
Tävling: _____ Plats: _____	
Den ____/____ kl. ____ . Insimning kl. _____	
Du deltar i följande grenar: _____	
Ledare/tränare: _____	
tel: _____ Obs: _____	

HAR SKJUTS.	HAR INTE SKJUTS.
Namn: _____	Namn: _____
Tel: _____	Tel: _____
<input type="checkbox"/> Vi kan skjutsa flera. (Högst ____ st.)	(Det är brukligt inom klubben att lämna 10- till den som kör)

God Jul!

Föräldrasektionen

GYNNA TÄBY SIM – SPELA BINGO!



Amerikansk turist framför Colosseum, olympiaåret 1960:
- Jag sätter 100 dollar på att italienarna inte får olympiastadion klar till spelens början.

Vykort och litografier – – kan de va' nå't?



Inom styrelsen har man på Lars Vidéns förslag diskuterat om man inte kunde gynna både TÄBY SIM och Täbys konstnärer. Idén innebär att vi skulle beställa vykort och/eller litografier av några konstnärer, trycka en

viss upplaga och sedan artisten fått sitt arvode skulle klubben få behålla eventuellt överskott.

TYCK TILL och hör av Er till STÄNK.



ALLA BIDRAG TILL TÄBY SIM VÄLKOMNA men glöm inte att ange avsändare!

POSTGIROT SVERIGE		INBETALNING / GIRERING B		2 • Konto • Avg • Bel •
Meddelande till betalningsmottagaren		Till postgirokonto nr	Avgift	Kassastämpel
Medlemsavgift 19 <u>83</u>		14 77 00 – 9		
Ny medlem / Tidigare medlem		Betalningsmottagare (endast namn)		
Sektion: <u>69 - 12 - 31</u> <i>Crawlgrupp</i>		TÄBY SIM		
Född: <u>69 - 12 - 31</u>		Förening för simsport och motion (medlemsavgifter)		
Tfn nr: <u>08/7581234</u>		Avsändare (namn och postadress)		
OBS! VIKTIGT! GLÖM EJ FÖDELSEÅR (även vuxna), TELEFON OCH ADRESS!		Namn: <u>Pelle Andersson</u>		
		Gatuadress: <u>Täbyvägen 100</u>		
		Postadress: <u>18340 TÄBY</u>		
		Eget kontonr vid girering		
		<u>123456-1</u>		
		Svenska kronor <u>25</u> / <u>—</u>		

I DETTA FÄLT FÅR ANTECKNINGAR INTE GÖRAS - RESERVERAT FÖR POSTGIROT

#

#

1477009#02#

Alla uppgifter viktiga för klubbens redovisning

God Jul! Bengt Rönnholm
Kassör

JCC
byggmästarna

*”Bygger allt
överallt”*

JCC 
★ JOHNSON CONSTRUCTION COMPANY AB

Brev till STÄNK

Täby 8.11.82

Till TÄBY SIM:s medlemmar:

Vi är två ljuvligt vackra kvinnor i våra bästa år (0 - 65), som simmar regelbundet. Vi är väldigt besvikna på TÄBY SIM-festens utveckling. Vi hade glatt oss så, det är ju inte så ofta man kommer ut; hade köpt nya fräcka dressar och matchande (?) skor.

När vi fick beskedet om att Festen var inställd på grund av dålig anslutning, satte vi oss ner i badets café bedrövade och tänkte på gamla glada minnen från tidigare fester.

Det verkar som om ungdomen nu för tiden har tappat "stinget". Kan det kanske vara på grund

av att föräldrarna är med och att det är spritförbud? (Man kan ju faktiskt ha kul utan sprit. DET VET VI!!)

Och vad beträffar föräldrarna, kan man ju ha väldigt trevligt med dem.

Det kunde kanske bli bättre gemenskap om man träffades under andra förhållanden än i badet? Vem vet?.

Tackar för er uppmärksamhet och hoppas att ni tänker om och ställer upp om det blir någon ny chans. Hoppas detta tas på allvar.

Tack för ordet!

Två sjöna jungfru-ar
(okända för STÄNK-red.)

Kära okända jungfruar!

Naturligtvis tager vi Er insändare på allvar och vi på STÄNK-red. beklagar verkligen också att 'Festen' inställdes. Vi sätter dock vårt hopp till den nybildade Föräldrarsektionen, som kanske kan fixa en lyckad fest.

Red.

Lille Urban, 8 år, hittade en bok i mammas bokhylla. Den hette "Barnens psykologi", och Urban sträckläste igenom hela boken. Sedan lade han den ifrån sig med en belåten suck och sa:

- Jojo, en annan blir nog inte lätt att tas med om några år!

★

Från tävlingsfronten

Sedan förra numret av STÄNK har våra tävlingssimmare varit flitigt i elden. Flera glädjestunder har vi fått - mest i samband med lagkapper. Det speglar kanske vår nivå just nu, dvs. många ganska duktiga simmare, men inte individer som klivit fram till den verkliga eliten. Men vem vet vad framtiden bär i sitt sköte?

Neptuns Ungdomslagkapper

I denna tävling består grenarna enbart av lagkapper om 4x50m av de olika samsätten i olika åldersklasser.

Våra unga flickor Mari-Ann Lindborg Madeleine Claréus, Susanne Lindborg och Minna Ruokamo klippte till direkt med seger i första grenen 4x50m frisim fl. C och angav tonen för resten av tävlingen. Vi vann inte alla grenar, men många och det räckte till slutseger.

10-MANNA

SKK:s traditionella lagkapp 10x100m frisim för herrar avverkades som vanligt i Åkeshovsbadet i oktober. Vi blev 4:a efter Järfälla, Polisen och Södertörn. Vår tid 9.36,0 var den i särklass bästa vi har presterat - under 58 i snitt! Bäst individuella prestation vid 10-manna gjorde Annelie Blomgren som

klippte till med seger och "Pers" med en tid som kvalificerade henne till JDM på 100m ryggsim.

Junior-DM i Sollentuna

Denna tävling var ett av huvudmålen för höstens träning. TÄBY SIM blev 4:a totalt efter Polisen, Södertörn och Järfälla, vår bästa ranking i "modern tid". Detta främst tack vare vår bredd, vilket speglas av att våra bästa placeringar gjordes i lagkapper: Brons på 4x200m frisim för pojkar och på 4x100m frisim för både flickor och pojkar.



"Putte" Asp i segeryra.

Bästa individuella poängplockare blev Patrik Asp med bl.a. 4:e-placeringar på 200,400 och 1500m frisim.

Största positiva överraskning var Cecilia Berg med eminenta simningar på både 100 och 200m ryggsim.

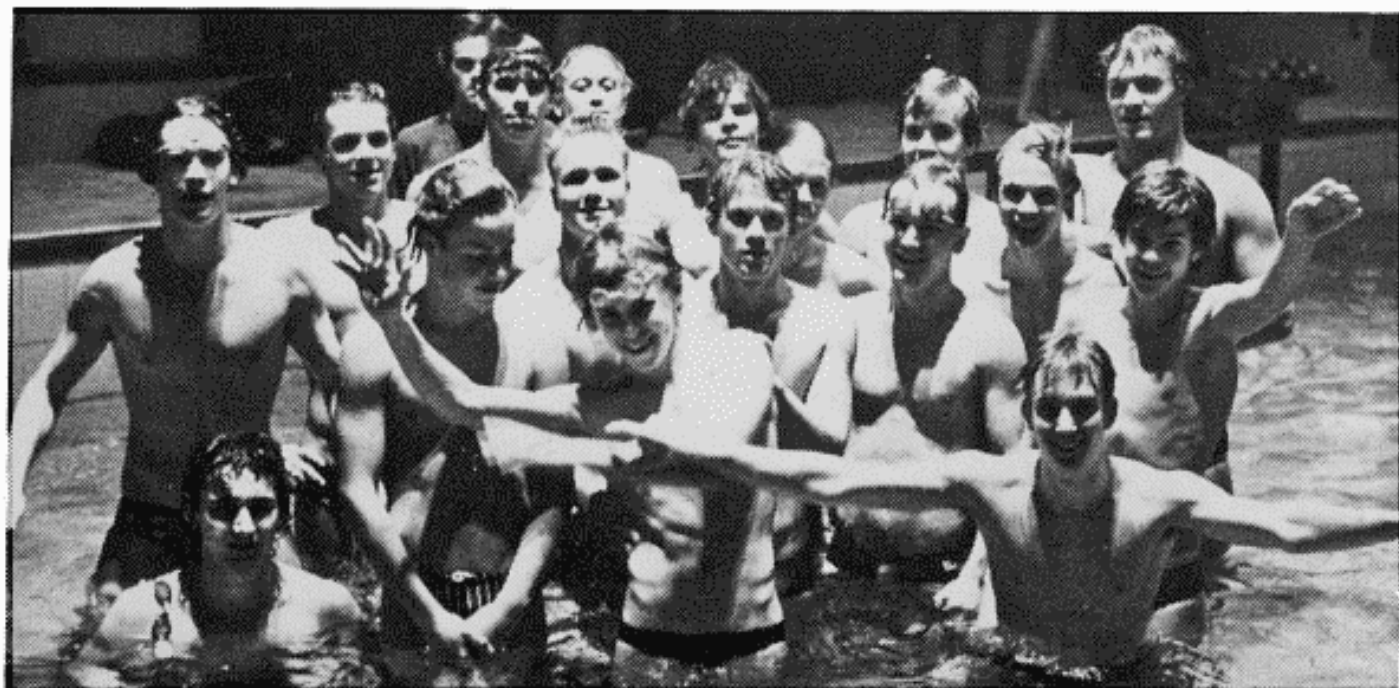


Jiri, bana 2 i starten.

20-MANNA i Forsgrenska

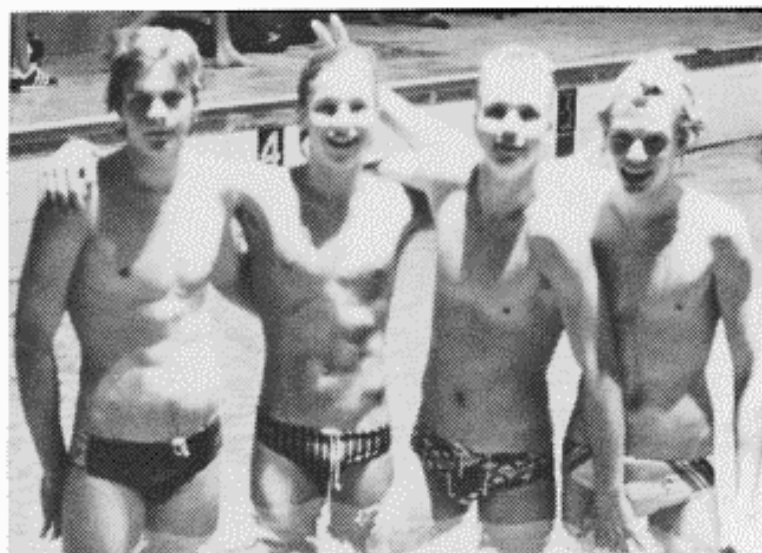
Hellas`anrika 20 - MANNA gick i Forsgrenska den 20/11 . Individuellt bärgade Britt Weaver en grenseger på 100m fjärilsim (1.02.5) med Jiri Krejcir på poängplats . Även Cecilia Berg och Fredrik Weinö kom bland de sex bästa på 200 m frisim (2.22.3) resp. bröstsim (2.46.8)

Starten av sista heatet i lagkappen var imponerande när nästan alla 120 simmare trängdes bakom startpallarna och stämningen var hög . TÄBY SIM höll länge tredje platsen men fick trots hejaropen ge sig för Neptun . Sluttiden 8.44.7 (dvs. 26.2 i snitt) var klubbens bästa hittills. Snabbast var Phille von Schoultz (24.8) men Jiri Krejcir 24.9 på startsträckan får nog bedömas som ännu vassare .



20-mannalaget förutom Robert Metell och Thomas Präh1.

J-SM



KLUBBREKORDLAGET

FRÅN VÄNSTER :

FREDRIK GERMANDT	TID: 53,98
PATRIK ASP	TID: 55,03
MAGNUS GUSTAVSSON	TID: 55,72
MIKAEL FRISK	TID: 55,84

3 KLUBBREKORD PÅ 2 STARTER!?!

Ja, våra grabbar Patrik Asp, Magnus Gustavsson, Fredrik Gernandt och Mikael Frisk klarade det konststycket. Så här gick det till: I laget på 4x100m frisim hade "Putte" Asp startsträckan. Tid: 55,03 = klubbrekord. Eminent simningar av de övriga ("Feffe" bäst på 53,98!)

gav sluttiden 3.40,57= klubbrekord. Dagen efter simmade "Putte" 1500m frisim på tiden 16.41,94 =klubbrekord. Placeringarna 11:a för laget och 12:a för "Putte" borgar för deltagande vid nästa års JSM. En mycket stark insats av de våra som vi får hoppas drar med flera andra i rekordjagande framöver.

Sist – men gladast!?

50-MANNA i Forsgrenska

Ja, det kan man säga. Vi blev sist (4:a efter Polisen, Neptun och Södertörn), men glada var vi ändå, för vi har aldrig varit så nära toppen förr. Inget lag varvade oss; c:a 25 sek efter Polisen. Det låter mycket, men det är 1/2 sek per man. Ändå saknade vi en av våra snabbaste simmare, Philip von Schoultz, som glädjande nog kommit tillbaka i de aktivas led. 27,2 i genomsnitt på 50 simmare är inte dåligt!



"Feffe" Gernandt snabbast i 50-mannalaget - 24,98.

Gunnar

RAMDALS-DOPPET i Oxelösund

Den 24/10 klöckan 9.15 samlades vi utanför Tibble. 48 simmare, några föräldrar samt jag, Gullan och Sven Olof Blomgren. Föräldrarna tog bilen medan jag och Gullan tampades med de 48 simmarna i bussen. Efter att ha väntat på "Glögg" i 15 minuter utan att han kom, åkte vi i väg till Oxelösund för att tävla. Det var A, B, C, D-gruppare och Maria Hjalmarsson från medley.

Havsvatten?

Resan tog två timmar, så vi var där i god tid för att hinna äta upp våra medhavda matsäckar och jag hann sätta ihop våra lag till de avslutande lagkapperna. - Efter ett långt övervägande fick Phille simma i lag 1! Sedan vi hade klarat av insimningen med mycket spottande och fräsande (saltvatten), var det dags att börja tävla.

TÄBY-knattar bäst

TÄBY SIM gjorde en hyfsad insats. De yngsta lyckades bäst och i dessa två klasser (flickor + pojkar) gick bästa prestationspris till Sussi Lindborg och Ola Frejd. De äldre var inte riktigt förberedda för denna tävling och några simmade t.o.m. på tvären! At-

minstone var inte Vännman förberedd påstod han, när han fick stryk av Fredde Weinö på 100 m bröst!



Lag 1 överst på prispallen

Gammal är äldst

De avslutande lagkapperna blev rafflande och TÄBY SIM lag 1 vann till slut efter ett suveränt lopp av Phille på sista sträckan. TÄBY SIM lag 2 hamnade på fjärde plats bland de tolv lagen.

På hemresan stannade vi vid ESSO i Nyköping för att äta köttbullar + potatismos. - G o t t ! Bussresan till-

bringades sovande, pluggande, jojande. (Anders T. lovade gå med i min FAN-CLUB och var mäkta imponerad av mina jojo-konster.) En rolig dag!

Anne F.



PS: På måndagen fick vi veta att "Glögg" försovit sig. **DS**

Insändare:

STÄNK tycker vi bra om ... men:

- Vartför måste allt vara maskinskrivet?
- Fler tävlingsreferat
- Och i tävlingsreferaten vill vi gärna ha alla deltagare omnämnda
- Fler insändare
- Fler roliga historier eller små notiser (tex: Han har ju byxor på sig!)
- Vartför inte någon rolig dikt, limrick eller dyl.?
- Slopa inte de roliga lägerreferaten!

KRAM:

Jenny &
Anna

STÄNK-redaktionen berättar gärna
fler insändare med synpunkter -

men ... bör nog av förståeliga skäl fortsätta med huvudsakligen maskinskriven text.

Red.

HÄLSNING till TÄBY-SIMmarna

från Britt-Marie Hansson i USA

F.d. A-grupparen Britt-Marie Hansson har hört av sig från andra sidan Atlanten. Hon hälsar till alla simmare i Täby att hon trivs jättebra

där hon befinner sig i södra Californien. I brevet visade hon poetiska talanger vilket fick publiceras i STÄNK.



3 råd för att bli på världsnivå kommer ni nu här att få:

1. Ni måste först sätta er ned o skriva hur många gånger ni skall hiva skivstänger med dess rätta kilogram så att ni med styrka går i hamm Håll er ifrån att med andra prata Med andra ord stå ej och lata För chefen han ser överallt Det är bara att ta det kallt Om ni trots allt mot en kamrat le Ingen nåd , om ni såväl på knä be

2. Dags att hoppa i bassängen Snabb dusch , det tar vi i svängen Kom ihåg att på land uppmjuka För ni är väl ej av glömska sjuka Oj! 6300m . Det är mycke. Men tyvärr! Det är ej vår tränares tycke

Nu har allvaret satt igång Satsa 100% hela hösten lång Slarva aldrig med tekniken Det avslöjas sen i tävlingspraktiken

3. När tävlingen kommer, kan ni visa. Om ni verkligen varit Flitiga Lisa. Innan start: var varm i kroppen Då blir ni herre över alla loppen Om ni ej denna gång lyckas Får ni ej ur glädjen ryckas Psykisk styrka är viktigast att besitta Men dock så enormt sbårt att hitta Kom igen nästa gång med stor iver Så vet jag att ni alla hinder river

Britt-Marie

Visste Ni att Rolle Smith har en av Arne Borgs guldmedaljer?



Red.



JULKLAPPSTIPS

Rea!

Baddräkter, gul/grön Nya 105:-

Baddräkter, gul/grön Ej cross-back 50:-

Badbyxor, gul/grön 60:-

T-shirts, utan reklam Nya 30:-

Rea!

T-shirts, äldre modell 15:-

Simglasögon, två modeller c:a 16:-

Badmössor, med TÄBY SIM-märke c:a 15:-

Rea!

TÄBY SIM-väskor, of. pris sedan 1976! 65:-

TÄBY SIM-handdukar 50:-

Brodymärken, gul/grön Till overallen 15:-

Brodymärken, guld/svart "Blazermärke" 25:-

Klisterdekaler, stora och små 0:-

Knappmärken, för alla supportere 0:-

OVERALLER -

- endast på beställning i shopen el. kansliet

WCT-modell c:a 295:-

Stretch-modell c:a 250:-

Rea!

Stretch, knattestorlek Starkt nedsatt pris.



**OBS! Den nya T-shirten utan reklam (30:-)
Tvättas ut- och invänd**

GOD JUL!



För rationell fastighets- förmedling

fröderbergs

FASTIGHETSFÖRMEDLING

Åbyholms Gård 186 00 Vallentuna
Tel. 0762-795 73

Söndagsträning

TÄBY SIM har fått utökade träningstider. Detta tack vare att badpersonalen ställt upp och förskjutit sina arbetstider. Tiden vi har fått är söndagar kl. 16 - 18, då vi disponerar hela Tibblebadet. Förhoppningsvis skall vi med dessa tider kunna korta ner den långa kön till crawl-grupperna.

Sju crawlgrupper samtidigt

Första timmen utnyttjas till att simma på tvären i stora bassängen. Detta för att underlätta för nybörjarna. Vi använder också lilla bassängen för en crawlgrupp och räknar med att ha 6 - 7 grupper igång under första timmen. Dessutom får en del 2-dagars-simmare möjlighet att simma 3 ggr/vecka. Andra timmen har vi en crawlgrupp i lilla bassängen och 4 - 5 grupper på tvären på grunda delen i den stora. På djupa delen har vi möjlighet att videofilma eller ha testlopp och perstävlingar för de äldre simmarna.

Rörigt i början

Första söndagen vi simmade var den 24.10, men då bara den första timmen. Den 7.11 kom även träningen den andra timmen igång. Nu i början är det litet rörigt eftersom det kommer nya simmare varje gång. Men så småningom blir det mer fasta och homogena grupper.

Tränare på söndagar:

Robert Aspegårdh
Cilla Rudbäck
Gullan Henriksson
Gunnar Ericsson
Håkan Karlsson
Maria Öberg
Annika Lindström

Om Ni har några frågor kan Ni ringa:

Gunnar Fornander 768 15 44

Robert Aspegårdh 0762/791 96

R.A.

- ★ - Hur långt är det till närmaste badställe?
- Åtta-tio minuter, men om Erikssons ilska tjur är ute, tar det bara fem!

TURLISTA

för
Ubåtstrafiken i skärgården

Guidade turer med tolk

	VARD.		LÖRD.		SÖND.	
LENINGRAD	07.00 ↓	23.05	11.00 ↓	03.00	11.15 ↓	02.15
GÅSÖFJÄRDEN	14.20	18.30	15.10	23.15	13.10	22.30
MUSKÖ	16.10	12.15	18.05	18.05	16.15	19.55
BERGA	17.00	↑11.20	19.10	↑17.30	19.00	↑18.40

Rederikooperativet

RÖDA ★ STJÄRNLINJEN

Vi bjuder på överraskningar under resan!



MARKNADEN

↔ Köpes – Bytes – Säljes ↔



Till salu:

TÄBY SIM-overall (stretch) 170 cl

Mathias Lewentorp

Tel: 08/756 51 33

YRKESKUNNANDE

En målarlärling instrueras:

- Du kan börja med det där fönstret!

Efter en stund kommer lärlingen tillbaka.

- Ja, nu är jag färdig med fönstret. Ska jag ta ramen nu?

GLÖM INTE FÖRMÄNEN ATT FA ANNONSERA GRATIS!

SIM-MEDICIN

Årets simmedicinska kontaktmöte hölls den 30 november under som vanligt eminent ledning av Förbunds läkare Bengt Eriksson. På det omväxlande programmet stod bl.a. doping, axlar, biomekanik, naturmedel och babysim. Nytt för i år var att även simtränare var inbjudna och TÄBY SIM representerades av Gunnar Fornander, Gunnar Ericsson och Gert Walheim.

BENGT FURBERG inledde med att berätta om följderna av långdistanssimning. Det har blivit mycket populärt och kombineras ofta med löpning, cykling eller dylikt. Två tävlingsfor-

mer är 24-timmars, där man simmar så långt man kan (V.R. 87 km) och Maraton.

Vid dessa långlopp har man konstaterat en ökad koncentration av blodet, sönderfall av röda blodkroppar (hämolys) och stegring av transaminaserna, dvs. samma enzymreaktion som man ser vid hjärtinfarkt och leverskador. Vidare har man funnit sjunkande kroppstemperatur (nedåt 32,5° C), EKG-förändringar och balansstörningar. Hämolysen ger "blodig urin" och risken för eventuellt bestående njurskador diskuterades. Nedkylningen kan ge kammarflimmer i hjärtat och plötslig död.

STÄNK-Tävling 1983

I Bästa svart-vita fotobild
II Bästa insändare (alla kategorier)

Fina priser!

Vi stöder TÄBY SIM



Doping (Bengt Eriksson)

Det internationella simförbundet FINA har givit ut nya doping-regler. På listan över förbjudna preparat har tillkommit Testo-Steron (manligt könshormon) och koffein. Två koppar kaffe kan man dock

dricka utan att koffeinhalten i urinen blir för hög. På ute-SM i somras togs 30 dopingprover - samtliga negativa. På SM i Gävle var ett prov positivt för kodein. En magnecyl-kodein kan alltså vara nog för att mista en medalj.

Axelledsbesvär (Peter Fowler)

Föredragshållaren, ortopedkirurg, från London, Ontario i Canada är, liksom hans äldre kollega, Jack Kennedy, stor auktoritet på axelbesvär hos simmare - själv gammal simmare. Han har frågat ut och delvis undersökt inte mindre än 340 simmare. Nästan hälften hade haft axelbesvär.

Först regogjorde han för anatomin och speciellt de oftast drabbade senorna vid axeln, dels den långa senan till bicepsmuskeln, som löper på framsidan av axeln, dels supraspinatus som löper på ovansidan. Smärtor från bicepssen testas genom aktiv böjning av armbågen mot motstånd, vilket smärtar fram till något utåt på axelleden. Vid irritation av supraspinatussenan får simmaren ont när han för armen utåt-uppåt och då mellan 60° och 120° i förhållande till lodplanet. Vidare smärtor dels forcerad inåtrotation i axelleden, dels

forcerad inåtpressning mot huvudet av maximalt uppåtsträckt arm.

TRÄNING OCH TEKNIK

96,8 % av simmarna med axelbesvär simmade enbart frisim som distansträning. Fowler kunde inte påstå det, men det fanns en tendens att de som rullade med kroppen hade mindre axelbesvär. Det fanns ingen korrelation mellan besvär och träningsmängd (sträcka) eller träningsstid. Däremot skedde smärtdebuten i samband med extra hård träning i 25 % av fallen! Sammanfattningsvis ansåg han att hårdheten och inte mängden träning ökade risken för axelbesvär. Han varnade alltså för forcerad träning när simmaren är påtagligt trött. Simtekniskt ansåg han också att tränaren bör försöka få simmarna att vid frisim inte sätta i handen med inåtroterad arm (tumsidan nedåt) och inte inåtrotera armen

vid draget i ryggsim. Dessutom tyckte han att man vid träning mycket väl kan värma upp med annat än fri- och fjärilsim.

UNDERSÖKNINGSRESULTAT

Många hade positiva provokationstester ("inklämningstest") som beskrivits ovan. 55 % hade också en bakre instabilitet, vilket simmare ofta själva kan känna, men det fanns inget samband mellan dessa två fynd. Påtagligt var också muskel-imbalansen, dvs. simmarna hade betydligt starkare inåtrotation än utåtrotation.

BEHANDLING

Lindriga besvär kräver inget uppehåll i träningen, däremot skall simmaren undvika allt som gör ont och istället eventuellt lägga in även någon annan form av träning. Fowler rekommenderade kylbehandling både vid smärtor och i förebyggande syfte! Profylaktiskt rekommenderade han också stretching både före och efter träningspasset. Eventuella svaga utåtrotatorer skall tränas både med hängande arm och med armen lyftad till horisontalplanet (det senare lämpligen liggande i bukläge). Däremot avråddes från träning med tunga vikter.

Vid enstaka fall av svårare

besvär ges cortisonspruta lokalt. När smärtorna är så svåra att operation är aktuell, bör man diskutera med "patienten" om han verkligen vill fortsätta att simma. Ovanför respektive framför axelleden finns två benutskott som utgår från skulderbladet (acromion respektive processus coracoïdes). Mellan dessa går ett ledband mot vilket supraspinatus och även ledkapseln kläms när armen lyftes. Vid operation tager man bort ledbandet och en del av acromion. Efter operation tillåtes patienten full simträning först efter 1/2 år. Fowler redovisade i sitt material dock bara 50 % med god effekt av operationen.



Simbiomekanik (Lennart Gullstrand)

Föredragshållaren rapporterade från den internationella kongressen om biomekanik och medicin i simning, som hölls i somras i Amsterdam. Mycket av den tidigare teoretiska forskningen inom biomekanik har glädjande nog övergått till praktisk tillämpning. Omfattande forskning bedrivs frånsett på GIH i Stockholm även i Holland, Belgien, Frankrike, Canada, DDR, Japan och inte minst i Sovjet, som för övrigt planerar samarbete med Sverige. Lennart påpekade de stora problem forskningscentra utan simrännor har, så vi skall vara glada över rännan på GIH, vars tillverkning upphört.

Man har nu lämnat den s.k. antropometriska forskningen och försöken att jämföra människans vattenmotstånd med båtar, delfiner och dylikt. Man har inte heller lyckats få fram någon mall för att mäta varför en simmare har lägre vattenmotstånd än en annan. Istället har man i simrännor börjat mäta dragkraften (s.k. fastspänd simning) - en svensk simmare har ca 20 kp. Detta kan med enkla medel även ordnas i hemmabassängen och användas dels för ren träning, dels för testning av simmarens styrka. Det har visats att en simmares dragkraft är direkt proportionell mot hans hastighet på 50 m frisim (i förhållandet 1/0,7).

Saxat:

LÄKARTIDNINGEN

Babysim – en modefluga med positiva långtidseffekter och potentiella risker?

*HUGO LAGERCRANTZ
docent i fysiologi, klinisk amanuens,
K-G ROSÉN
docent i fysiologi, klinisk amanuens.*

Babysim har blivit allt populärare och bedrivs f.n. på ca 50 orter i Sverige - uppskattningsvis har 4.000 barn deltagit sedan starten 1979. Det är mycket populärt i Sovjet och Västtyskland.

Redan 1939 fann man att spädbarn i vatten utför ett slags simrörelser men dessa försvinner vid 3 - 4 månaders ålder. Tränas de mycket tidigt kan de dock "simma" efter 1/2 års ålder.

→

Badövningarna börjar vid 1 - 2 månaders ålder i 32° C tillsammans med föräldrarna. Så småningom lär sig barnen att dyka och vid 5 - 6 månaders ålder dyker de 15 - 20 sekunder.

Spädbarn, liksom många djur (sälar, änder), reagerar när de får vatten i svalget med att stänga struphuvudet - äldre barn får istället kallsupar. Vatten bara i ansiktet ger betydligt svagare reflex. Men dessutom reagerar babyn med uttalat långsam hjärtrytm, som normalt försvinner när den andas igen. Riskerna med denna reaktion diskuteras dock - omkring ett barn på 1.000 reagerar med förlängt andningsstillestånd, vilket skulle kunna vara direkt livshotande.



Entusiasterna anser att babysim stimulerar, men någon vetenskaplig studie, som bevisar detta föreligger ej. Det finns enligt förf. många andra sätt att stimulera sitt spädbarn.

Däremot klarar sig barn med rörelsehandikapp ofta bättre i vatten, vilket visats vid Folke Bernadotte-hemmet i Uppsala.

Förf. ställer sig dock fortfarande skeptiska till Babysim som folkrörelse och anser att verksamheten först bör evalueras kritiskt.

Medicinsk arbetsgrupp utvärderar babysim

Svenska Simförbundet och barnläkarföreningen har tillsatt en arbetsgrupp, under ledning av simlandslagets läkare Bengt Eriksson, Göteborg, för att utvärdera fördelar och risker med babysim. De rekommenderar bl.a. att syftet skall vara att lära föräldrar och barn att umgås i vattenmiljö, att babysim skall utföras under sakkunnig handledning och att barnet måste ha god kondition och vara friskt.

FÖREKOMMER KLORALLERGI?

Det finns inga litteraturuppgifter om detta och det anses att klor som oorganiskt grundämne inte kan ge allergi, men möjligen kan det binda organiska beståndsdelar, som i sin tur är allergiframkallande. - Den vanligaste förklaringen är nog att den klorgas, som alltid bildas över vattenytan, är kraftigt slemhinneretande.



Naturmedel – tro och vetande (K-G Rosén)

Föredragshållaren är farmakologie doktor och chefsapotekare på Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg. Han gjorde en raljant och mycket underhållande översikt om några vanliga naturmedel. Det säljs för 375 miljoner kronor per år, exkl. det som säljs på postorder. Priset är vanligen drygt 1:-/tablett.

Dessa medel skall vara oskadliga, får inte användas vid vissa sjukdomar och skall hanteras hygieniskt. Påstådda effekter skall kunna påvisas. I hög grad har denna typ av medel börjat användas i idrottskretsar, där grundfelet är övertron på något undermedel, som skall förbättra resultaten.

GINSENG användes inom idrott och åldringsvård. Växtens rot används men har mycket ringa effekt och rapporteringen är dålig. Biverkningar typ allergi, diarré och svullna bröst har dock rapporterats.

RYSK ROT liknar Ginseng. Beträffande denna finns endast en mängd ovetenskapliga ryska undersökningar med fullständigt vansinniga indikationer, bl.a. att rysk rot i vodka hindrar baksmälla!

POLLEN-tabletter användes tidigare mot prostatit, numera ofta av tyngdlyftare. "Ingenting dokumenterat om farmakologisk effekt".

VITAMIN B6 - Ren nonsens.

VITAMIN B15 (Pangaminsyra) är inget vitamin. Många oseriösa undersökningar gjorda i Sovjet.

E-VITAMIN (älv. vetegroddolja). Man vet inget om någon positiv effekt. Däremot vet man att patienten vid doser högre än 700 mg per dag kan få influensaliknande symtom med feber och muskelsmärter.

SELEN är ett spårämne. Explosiv forskning pågår och veterinärer har länge givit det till djur enär Skandinavien har selenfattig jord.

Auditoriet gled sedan över till att diskutera salvor och liniment, bl.a. ESKULIN (Reparyl) och TIGER-BALSAM. Några positiva effekter redovisades ej men däremot negativa i form av eksem, särskilt på rakade simmarben.

God Jul

G.W.

GOD JUL
och
GOTT NYTT
ÅR

”Vi trycker allt”

*Tryckeri AB Dahlberg & Co Heliasvägen 10 Hammarby fabriksområde
Postadress Box 81515 104 82 Stockholm Telefon 08-714 02 20
Biltelefon 0201-1763 18
Bostad Långsjötorp 180 40 Brottbys Tel 0762-384 69*

*BO SMITH
Försäljningsfaktor*

DAHLBERG & CO

Claréus Guldsmeds AB