

STÄNK

EXTRA TÄVLINGSBILAGA



FEB - 85



AKTIVITETSKALENDER

AKTIVITETSKALENDER (preliminär)

Månad	Datum	Aktivitet	Plats	Berör	
Mars	6	Styrelsemöte	Tibblebadet	Styrelsen	
	10	Ungdomsserien	Tibblebadet	Kval	
	14	Föräldrar Arsmöte	Tibblebadet	Föräldrar	
	16-17	Hellas till tusen	Hellas	A,B	
	17	Knattsim	Hanviken	Me, 2-d	
	23-24	Inne-DM	Södertörn	Kval	
	23-24	Botkyrka cupen	Botkyrka	C,Me	
	27	Arsmöte	Tibbleskolan, matsal	Alla	
	April	13	Distanssim 2	?	A,B,C
		14	Dam 10-manna	Sundbyberg	A,B,C,Me
14		Pojk 10-manna	Kanaan	A,B,C,Me	
17		Styrelsemöte	Tibblebadet	Styrelsen	
20		Wäsby cup	Wäsby	B,C	
21		Runsimmet	Södertörn	A,B	
21		US-lagkapper	Uppsala	B,C,Me	
27 e1 28		Zon-sim	?	Alla	
27-28		Kringelsim	Södertälje	A	
Maj		4 e1 5	Simallsvenskan	?	Kval
	4 e1 5	Ungdomsserien	?	Kval	
	8	Styrelsemöte	Tibblebadet	Styrelsen	
	11	Norrortssim	Tibblebadet	A,B,C,Me,2-d	
	12	Flick 10-manna	Södertörn	72:or	
	25-27	Wella cup	Tibblebadet	A,B,C,Me	
Juni	1 e1 2	Zon-sim	?	Alla	
	1	Solfesten	Solna	A,B,C	
	7-9	Långbane-DM	?	Kval	
	8	Viking knatte cup	Vallentuna	A,B,C,Me	
	28-30	Juliaden	Eriksdalsbadet	A,B,C	
Juli	3-7	Ute-SM	Jönköping	Kval	
	11-13	JSM, USM	Linköping	Kval	
Aug	7	Riddarfjärdsimn.	Neptun		



Vi stöder TÄBY SIM



Från Redaktören

Nu har mörkret börjat släppa sitt grepp om oss alla. Vi kan se fram emot en ny och ljusare tid.

Under den mörkaste perioden har vi avverkat ljusets högtid med klubbmästerskap. Tänk så skönt det var att se alla ambitiösa och glada ungdomar!!

Ett talesätt är att "en nations framtid är dess ungdom". Om det är riktigt kan TÄBY SIM se ljust på framtiden. Vi har många härliga ungdomar i de yngsta grupperna. Ett särskilt tack till alla dessa våra yngsta simmare och framtidshopp.

Även våra mer etablerade simmare har lyst i mörkret. Då tänker jag på deltagande i och resultatet vid SUM-SIM regionfinaler. Grattis och väl bekomme.

Så vill jag passa på att hälsa alla nya föräldrar välkomna i kamratkretsen. Med nya krafter kan vi också ge alla de yngsta simmarna det stöd de behöver för en meningsfull och trivsamt fritid.

Så nu tar vi nya tag. Lycka till!! Vi hörs i maj!!



Ingvar S Klang

INBJUDAN TILL

27/3

TIBBLE SKOLAN

ALLA



ÅRSMÖTE

KL 1930

MATSÅLEN

VÄLKOMNA!

Från Föräldrasektionen

Föräldrasektionen vill tacka alla simmare och föräldrar, som ställt upp med försälningen av julkalendrarna. Vi lyckades sälja 1.480 st den här gången. Bra jobbat!!!
Ett jättetack även till tränarna för Ert stöd.

En extra eloge till Britt Gustavsson, som sålt de flesta av familjens 73 st sålda kalendrar. På god andra plats kom familjen Klang med 55 st och på tredje plats familjen Carleson med 46 st. Vilka härliga familjer.

Vinnare av guldarmbandet, som lottades ut i samband med KM, vanns av Sonia Rogersson på lott nr 47. Grattis Sonia!
Tack Siw Lindbom för Din stronga insats med att sälja resterande lotter.

Föräldrasektionen/
Gunilla Claréus



Var inte rädda att ta kontakt —

TÄBY SPORTRADIO på 98.3 MHz

TÄBY SPORTRADIO

Sändningarna i Täby Sportradio har nu pågått sedan september 1983 och har visat att det finns stort behov och intresse för verksamheten. För det fina genomslaget har vi ett tacka Bosse Gustavsson och Uffe Bengtsson. De lägger ned ett mycket fint arbete på att få sändningarna aktuella och intressanta.

Kommande arrangemang, stora som små: SKRIV TILL TÄBY SPORTRADIO, BOX 201, 183 23 TÄBY, eller RING VÅR TELEFONSVARARE, TEL 08-758 00 24, DYGNET RUNT eller PÅ VÅRA TELEFONtider FÖRE PROGRAMMEN FRED 17.30-18.00 och SÖND 20.00-20.45 TEL 758 00 20.

TÄBY SIM SÖKER INOM FÖRENINGEN KONTAKTMAN; TAG KONTAKT MED INGVAR KLANG 0762/10336.

SUPPORTERKLUBBEN UPPHÖR

om inte någon vill ta över skötseln vid årsskiftet. Jag vore tacksam om någon frivilligt ville ta över!

Från starten har vi vidarebefordrat över 13.000 kronor till Täby Sims styrelse och mer väntar, ungefär 5.300 kronor till står till förfogande efter december och januari-dragningarna, som kommer att ske vid Föräldrasektionens årsmöte, den 14 februari.

Intresserad av affärer?

FELBETALADE ÅRSavgIFTER ÅTERBETALAS EJ

om de avser Täby sim:s årsavgift men är inbetalade till Supporterklubbens postgirokonto. I föregående nummer av STÄNK framgår tydligt att det medsända inbetalningskortet gällde supporterklubben.

SUPPORTERKLUBBEN betraktar alla felaktiga inbetalningar som en gåva, om ingen av Er som betalat fel har annan åsikt... Givetvis deltar alla felaktiga inbetalningar i den aktuella månads dragning. Vi är tacksamma om Ni därefter fortsätter med inbetalningarna till Supporterklubben, 25:-/månad, postgirokonto nr 475 21 37 - 2. RIKSPRESENTKORT, som man kan handla för i de flesta affärer, utgör vinster varje månad.

Av ovanstående framgår, att
SUPPORTERKLUBBEN BÖR BEVARAS !

Lena Lindborg
Tel.bost.: 758 80 67
arb.: 768 04 35



SUPPORTERKLUBBEN


Vi har nu nått upp till 62 medlemmar och målet är 100.

När vi 100 medlemmar kan vi dra ihop 15 000:-/år till vår förening.

Allt Du behöver göra är att fylla i bifogat inbetalningskort.

Det kostar Dig bara 25:- per person och månad.

Ett inbetalningskort ser ut så här

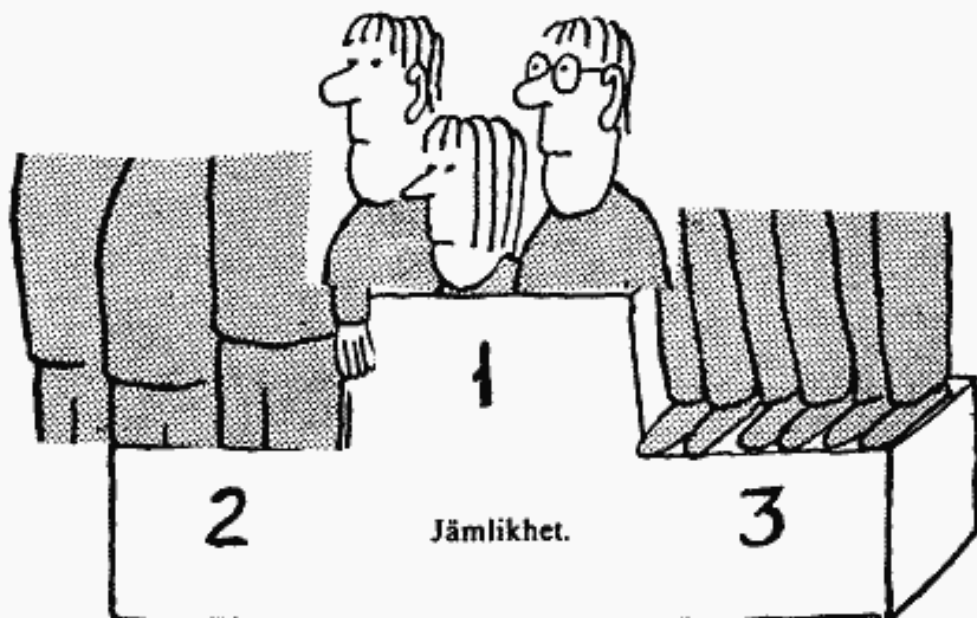
 POSTGIROT SVERIGE Meddelande till betalningsmottagaren Medlemsavgift i Supporterklubben ...DEC... månad 19..84... Per Mattsson	INBETALNING / GIRERING B		2 • Konti • Avg • Bel •
	Postgirotkonto nr 475 21 37 - 2	Avgift	Kassa-stämpel
Betalningsmottagare (endast namn) Täby Sim Supporterklubb			
Avsändare (namn och postadress) Per Mattsson Stora Gränd 11897 TÄBY			
Eggar kontonr vid girering			
Svenska kronor		25	Öre -

OBS OBS

DETTA FÄLT FÖR ANTECKNINGAR INTE GÖRAS - RESERVERAT FÖR POSTGIROT

#

47521372#02#



Fortsatt presentation av STÄNK-redaktionen.....

Visst nappar det.....

Nu har det hänt. Stänk-redaktionen har fått tillökning. Ett litet flickebarn på 17 vårar, ljus, go och gla, nappade direkt på uppmaningen att hjälpa till i redaktionen. Vi, i redaktionen, hoppas på att fler vågar trotsa Jante-lagen.

Vem är då denna friska fläkt? En före detta simmare som trivs så bra i klubben att hon efter sin simkarriär påbörjat en tränarkarriär. Hon tränar nybörjargrupper, två-dagars- och medleygrupp. Efter genomgången vårdlinje tänker hon utbilda sig till lägstadielärare. Det bästa med Täby SIM är den fina andan, säger hon. Hoppas du kan förmedla denna "anda" till dina simgrupper. Välkommen i gänget och Lycka Till, Anna Wahlheim.



Om Anna är det senaste tillskottet i redaktionen måste dock nästa namn i raden hän-skjutas till pionjärskan. Han är mörk, gla och go. En effektiv, energisk tvåbarns-pappa med fru och hund. Strängt upptagen? När han är hemma till-bringas mycket tid i telefon jagandes stänkartiklar m.m. Har en fot inne både här och där i klubben. Syns och hörs! Styr och ställer! Är man värm-länning och major i general-stabskåren är det nog inte så konstigt att man märks heller.



Är tydligen också kläd-samt blyg eftersom han själv betonar att han är både timid och oansenlig. Han vill ogärna prata om sin egen person. Däremot är han inte fåordig när han kommer in på Täby Sim, klubben som satsar på ALLA. Klubben där "liten" simmare trivs med "stor" simmare och där alla kan umgås med alla. Han önskar att fler föräldrar "säger vad de tycker". (Ett sätt är att skriva en artikel i Stänk) Han är medveten om att en stark kärntrupp i en klubb kan verka hämmande på andra föräldra, men hoppas att fler föräldrar kan få uppleva den belöning det ligger i att få arbeta med och för trevlig ungdom. Eller som han själv säger: Har min arbetsinsats i klubben räddat en enda unge från "en icke meningsfull fritid" är detta belöning nog. Vem han är? Ingvar Klang så klart. Nästa gång står Kristina, Maj-briët och Philip på tur. Vi hörs.

Ingvar Klang

PS

Ingvar är så effektiv att han hann avancera till överste-löjtnant under redaktions-mötet.

DS

HÄLSNING till TÄBY-SIMMarna

från i USA

RAPPORT FRÅN PUTTE I U S A

Hej alla Täby-snobbar!

Här kommer en rapport från USA, North Carolina, Raleigh. Det hela började den 15 augusti. Solen sken, alla var glada och jag skulle åka till USA!! Väl kommen till Arlanda, gjorde jag som man alltid gör, gick igenom grindarna och satte mig att läsa Times OS-rapport. Tänkte på mamma och pappa som stod utanför och grät. Men det behövde jag inte tänka på så länge för efter 15 min meddelas: Vi är ledsna att behöva meddela att av tekniska skäl kommer planet att bli ca 4 timmar försenat. 5 timmar senare sitter jag fortfarande bredvid morsan ute i foajén och tänker att det här med att flyga till USA kanske inte är så jävla kul ändå. Andra gången genom grindarna går bättre och jag får mig en plats i planet. Bredvid mig en 20-årig Oslobo, som inte var rädd för att snacka. Framme i New York kände jag mig mer norsk än svensk. Jag fick meddelande om att kontakta en viss disk och så fick jag middag och

hotellrum gratis i New York, jappa! Mitt gratisrum var dubbelt, så min norske vän kunde också sova där. Planet till Raleigh gick på en tim. Där möttes jag av en 2-meters snubbe som för övrigt är en av kaptenerna i laget och en mycket snabb sprinter, Todd Dudley. Han tog mig till ett hus, där jag skulle bo i en vecka och där det bodde en bunt med andra utlänningar också. Denna vecka, innan alla andra simmare kom, var mycket angenäm. 30 grader varmt; ingen skola; ingen simning. Vi utlänningar, turkar, greker, fransmän, tyskar, taivaneser, indier, engelsmän och allt möjligt, vi spelade volleyboll, gick på bio och latade oss. Det var kul. Senare blev jag flyttad till College Inn där alla athleter bor. Jag träffade min rumskamrat, som också är 2 meter lång. Simmar 100 m ryggsim på minuten blankt och 100 frisim på 53 i lång bana. Han är väldigt snäll och lär mig språket här, vilket inte är det lättaste. Sedan började skolan; jag läser 4 tim matte, 3 tim engelska, 3 tim historia och 3 tim tyska, plus att jag har 2 tim jumpa, men det slipper jag nästa termin. Tyska, historia och engelska går hyfsat, men matten



är jag tvungen att ta om nästa termin, för den kommer jag inte att klara.

Det bästa med skolan är att det är ganska få timmar, vilket ger mig mer tid över åt att plugga och sova. Ca en vecka efter skolan började simningen. I början var det inte så mycket, vi sprang mest, simmade lite teknikinriktad simning och började så smått att lyfta tyngder. Så småningom började vi också att simma på morgonen. Nu ser simveckan ut så här: Simna mån-fre 16.35-18.15, må, ti, to fre 6.30-7.50, sön 8.30-9.15 (i lång 50-metersbana).

Styrka: tung må, tors 15.00-15.50, lätt må, fre 15.30-16.10. Mellan styrka och simning gör vi antingen situps eller så går coachen igenom något viktigt. Ibland blir vi filmade även på tävlingar och det tittar vi på, på våran mentala genomgång, som vi har en timme varje lördagmorgon.

Den fritid vi har fyller vi med beachtrip, sjötrip (men nu är det förstås för kallt) biobesök (bara en dollar för

studenter) amerikanska fotbollsmatcher (gratis för studenter) går på restaurang (åt mexikanskt igår, förbannat starkt kryddat) eller går på party. Lyssna på musik sysslar vi också mycket med.



Coachen är bra men har hård disciplin. Så ibland får man hoppa upp på kanten och göra 20 pushups. T ex efter toalettbesök, så mina idoga toalettbesök har helt försvunnit. Träningen är mycket intensiv, mycket frisim för mig, men ibland sätter han mig i fjärils-slingan. Vi är 3 långdistansare, jag Rich Shinich och Shawn Tottolo. Rich är väldigt bra och är bäst bland top 10 i Atlantic coast conference, vilket är en lista inför vår stora tävling med samma namn.

STÄNK från TÄBY SIM



Vi har haft 2 tävlingar. Här tävlar man jämnt mot en annan skola och de två skolor vi mött var inte så värst bra, så vi vann stort. I den första simmade jag 1000 yards, kom 2:a efter Rich med 9.43, men jag simma 50 för mycket för skyltarna visade 50 för litet. Tävlning nr 2 vann jag. 200 fri-

sim beroende på att coachen inte behövde använda våra bästa sprinters, 2:a på 500 efter Rich igen, så jag är ganska nöjd med tävlingsresultaten än så länge.

Vädret är väldigt växlande, idag t ex kan man gå i T-shirt, men ofta är det ganska kallt.

När denna lilla rapport når Stänks spalter, så är det väl antagligen Jul, så en riktigt God Jul till er alla och
Lycka till med simningen!!!

Putte

Raleigh 1984-11-25



BREV FRÅN LAILA-PUTTE



somewhere in America

Dec 29, 1984

Hejsan, svejsan!

Nu har de utflugna TÄBY-SIMMarna kommit samman och vi tyckte det kunde vara en bra idé att höra av oss via STÄNK.

HUR KUNDE DETTA MÖTE INTRÄFFA? Jo, gamla polar'n Putte kom nerkörande från Wisconsin, där han hade firat jul med en polare. Efter två timmars febrilt sökande efter Lailas gata ringer en nedbruten Putte: "Var i h-e är gatj-v-l-n?" 20 minuter senare möts de äntligen på McDonalds kl elva på kvällen, trötta, men överlyckliga att se var andra igen. En något orolig fader frågar: "How long is this visit going to be?" Vi lugnade ner honom med "två dagar", för sedan måste Putte ner och slava simning igen.



Hej!

Nu sitter vi här i Ohio, där Laila bor och går på High School medan Putte går på North Carolina State University.

Simmar gör vi båda två och långdistansare är vi också. Vi har båda 500 yards som bästa distans. Och det är ju kul! I morse tränade vi med Lailas High-School Team.

Vi simmade 5x200 uppvärmning, 14x50 udda simsätt, 10x50 benspark

Huvudserie nr 1 var:

1x300 start 4 min

2x400 start 5 min

3x500 start 6 min

men Putte startade litet hipp som happ, för han förstod inte klockan. Sedan körde vi huvudserie nr 2:

4x225

4x175

4x125

4x75

4x25



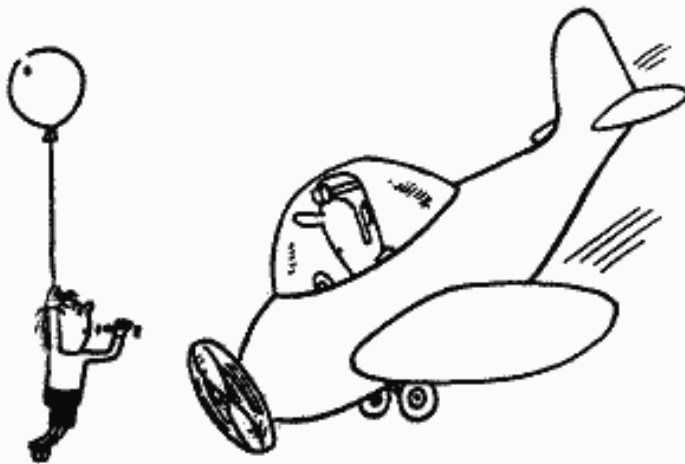
och sedan var det slut.

Putte var trött som en julgran för han hade inte tränat så flitigt över julen.

STÄNK från TÄBY SIM

Vad skulle vi göra se'n?
Bio finns ju alltid, så vi
såg en mycket schysst film
med Burt Reynolds och Clint
Eastwood "City Heat".
Ganska festligt! Och gissa
vem som körde bilen?
Svar kan lämnas per telefon
(419)626-8787.

Ledtråd: det var inte Putte
men han skrek i högan sky
när bilen manövrerades TVR
CENTIMETER FRÅN STADEN JUL
GRAN, men det var ju ingen-
ting jämfört med flygplanet
som störtade i Lailas träd-
gård härom månaden. (Faktiskt
sant!)



Nu är det söndag och vi sit-
ter och äter i MacDonalds
salonger. Big Mac kostar
faktiskt tre kr mindre än
i Sverige Inte nog med att
den är billig man kan kaka
"breakfast" också.
Allvarligt talat så har sim-
och skolresultaten varit
goda "over here".

Vi vill också ge våra var-
maste gratulationer till
Cecilia Berg för hennes
utomordentliga seger på
Stockholms tuffa Junior-
mästerskap och vi föreslår
ett fyrfaldigt leve för
mästarinnan: "Hon leve,
HIPP,HIPP, HURRA!!!!!!"

Vi hyllar även simmare av
det motsatta könet och då
är ju Mikael Frisks och
Jonas Klangs fantastiska
bedrifter på samma
mästerskap oförglömliga.

Osäkra källor säger oss
också ha anledning att
gratulera lilla Madeleine
Claréus och Colta Bäckis
till deras otroligt fina
bragder.

INGEMAR! - Du har gjort
ett fantastiskt jobb på
Din nya post som simträ-
nare i TÄBY.

Bakom oss står en julgran
konstigt nog är alla jul-
granar tallar här, vilket
inte alls faller oss i
smaken.



LAILA - RAPPORT

Mansfield, Ohio, USA

januari 1985

Hejsan!

Nu har jag äntligen kommit mig för att skriva.

Vad jag förstår så kommer nog både mitt, Puttes och mitt-Puttes brev i samma nummer av STÄNK, men jag har inte haft tid att skriva förrän nu.

I vilket fall som helst så sitter jag nu här i Ohio och trivs dunderbra. Jag är här som utbytesstudent och bor därför hos en jättegullig familj. Den består av pappa Joe, mamma Penny, dottern Hannah, 16 år och sonen Hans 12 år. Penny är ca 40 år, men ser inte en daaaaaaag äldre ut än 25. Hon jobbar bara halvtid, så inte behöver lata Laila göra så mycket hemma.



Hannah är helschysst. I början gick vi inte så där jättebra ihop, men nu är vi som syskon:bråk, skratt och allt som hör därtill. Vi går också i samma klass i några ämnen, vilket är en stor fördel för lata Laila som då bara behöver skriva av hennes läxor.



Hans är "skitläcker" och är precis som man tänker sig att en amerikansk liten grabb skall vara.

Joe är också cirka 40 år men han agerar mer som en tre-åring. Han är lärare i samma skola som jag går i, Perkins High School.

Om det är några som helst problem i plugget så finns han där för att klara av dem. Han är också min SIMTRÄNARE och jag måste faktiskt säga, att det funkar riktigt bra med kombinationen "pappa/simtränare".

STÄNK från TÄBY SIM

Julen har varit en upplevelse även om Putte hade svårt att finna julstämning när han den 18 december vandrade med händerna i shortsfickorna under svajande palmer i 25 graders hetta.

Det blev ju inte heller så mycket bättre när han kom till OHIO kl 23.00 och temperaturen var +22°C. Gradantalet har visserligen sjunkit till +8°C idag, men solen den skiner.

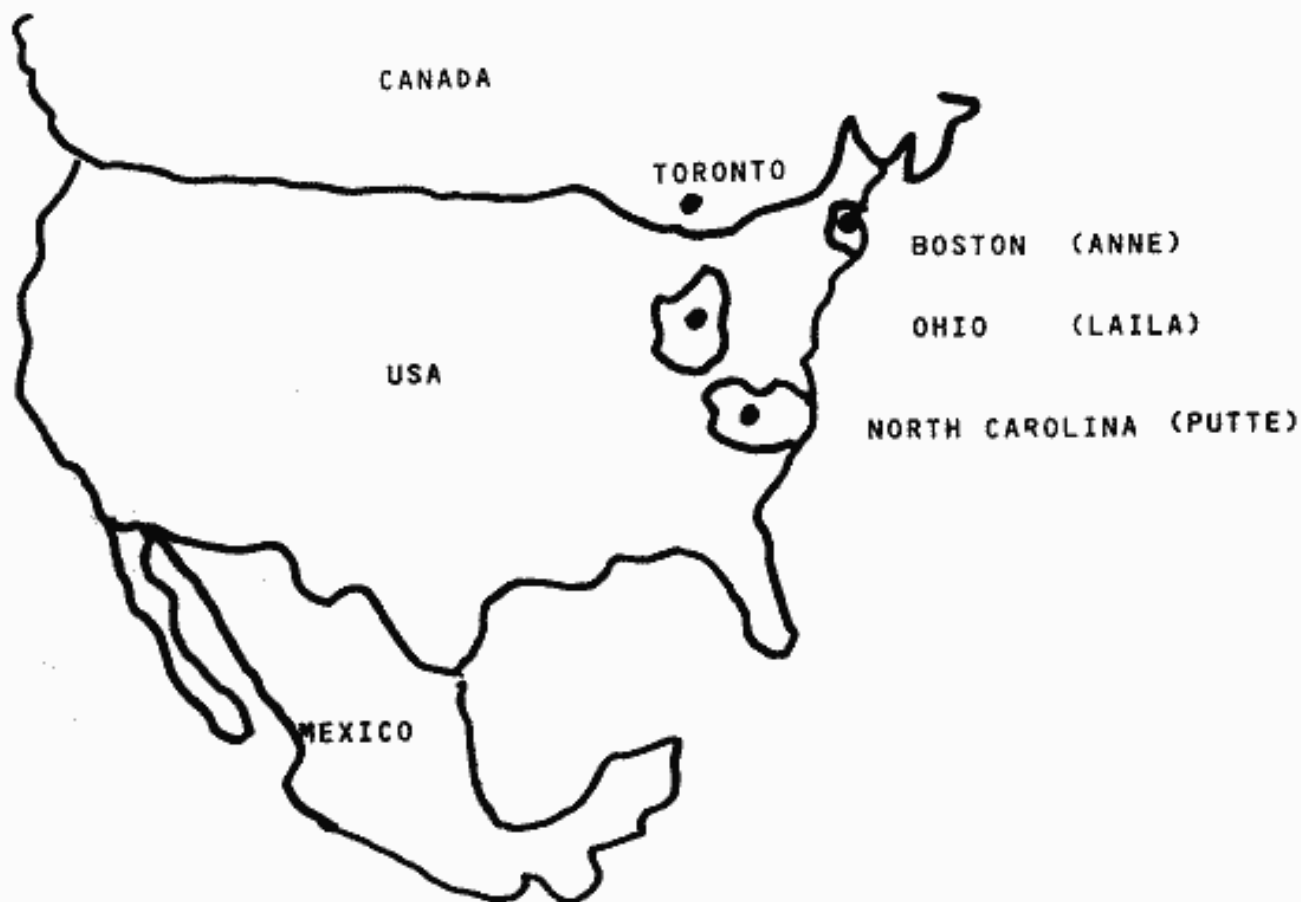
Nu måste vi avsluta vår USA-rapport, för tyvärr är det dags för Putte att åka tillbaka till North Carolina.

WE WISH YOU A HAPPY NEW YEAR
AND HOPE YOUR SUCCESS WILL
CONTINUE ALL THROUGH 1985.

Träna hårt: "NO PAIN NO GAIN"

Många kramar

Vi ses i juli, Laila *Laila*
Vi ses i maj, äppelpaj, Putte *Putte*



STÄNK från TÄBY SIM

Apropå simning så har jag tränat ordentligt sedan början av november. Jag tränar måndag - lördag 2,15 tim/gång.

Måndag, onsdag, fredag morgon ca en timme/gång + styrka och landträning.

Men även om jag tränar fler gånger i veckan betyder inte det att jag simmar fler meter än vad jag är van vid, utan kanske snarare tvärtom: passen är mellan 5500 och 7500 yards. (100yards=91meter)

Simsäsongen är jättekort: från början av november till slutet av februari. Sedan kan man simma i "Vacationland Swim Club", om man vill, men själv skall jag nog sluta simma och spela softball i stället.



I plugget går det bra. Om Ni inte visste det så väljer man de ämnen man vill läsa och inte som i Sverige en linje. Och är man smart (som jag) så tar man bara lätta ämnen. Disciplinen är tio gånger hårdare här, t ex tre läxor varje dag. (Om se'n Laila gör dem är ju en annan sak), knäpptysta lektioner, inte komma för sent, kalla lärarna Mr eller Mrs

på hältimmarna sitter man i ett klassrum och måste vara knäpptyst, osv, osv.

I början var det litet svårt att komma i tid till lektionerna, dels så hittade jag inte så bra i plugget, dels så har man bara fem minuter på sig mellan lektionerna. Men nu har jag blivit van vid det också. I den här staden, Sandusky, finns det inte så mycket att göra på helgerna. Vad som finns är några biografier. Så jag måste nog säga att visst kan det bli litet tråkigt på helgerna och de fester som de har är minst sagt "döa". Det är så himla mycket jag skulle vilja berätta, men fantasin räcker inte till och tiden bar rinner iväg.

Hej så länge och LYCKA
TILL MED SIMNINGEN!

Laila

STÄNK från TÄBY SIM

USA-rapport nr 2 från

ANNE FORSELL



Cambridge 85-01-21

Hejsan!

Hur har Ni det i Sverige och Täby? Jag har det fint och börjar nu komma allt närmare slutet på min vistelse här. Det är en rolig och givande tid på alla sätt.

SIMTÄVLINGAR I USA

Jag har nu varit här så länge att jag även hunnit med en massa simtävlingar. Tänkte, att jag skulle dela med mig litet av mina erfarenheter.

Det har varit en massa olika tävlingar, så jag tänkte berätta om tre olika typer, som jag har varit på.



Den första var en intern klubb tävling, som heter "Jelly Apple Meet". Jelly Apple betyder kanderade äpplen och det lag som vann, fick det i pris. Klubben delades upp i två delar, Gröna laget och Gula laget. Jag var ledare för det Gröna laget,



ANNE FORSELL

som givetvis vann. Alla olika simsätten fanns med, de yngsta, 8 år och under, simmade 25yards/simsätt, de äldsta, 15 år och uppåt 200y/simsätt och de andra åldrarna simmade 100y. Ingen fick simma mer än två grenar + en lagkapp. Alla fick poäng oavsett placering.

Det gröna laget hade alltid bana 2-4-6-8, och det gula hade 1-3-5-7.

Före och under simtävlingen var det "krig" mellan lagen i hejklackar, sno varandras baddräcker, smeta in startpallar med vaselin, samt smycka simhallen i gult på gula sidan och grönt på gröna sidan. Allt var gjort mer eller mindre sportsligt. Men kul var det och en otrolig stämning!



STÄNK från TÄBY SIM

Den andra tävlingen var "CANADA CUP" i Toronto, Canada. Dit åkte jag med de 16 bästa simmarna från klubben. Vi flög dit på torsdagen, bodde på hotell, tävlade fredag-lördag-söndag och flög hem på söndag kväll. Simmarna betalade allting själva. Det enda klubben betalade var startavgifterna!!! På den tävlingen var det simmare från hela USA, Öst-Tyskland, Australien, England m fl. Jag var enda svenska där! Det var kul att se många av de "storsimmare" som plockade medaljer i OS simma.

Vi hann även med litet sight-seeing samt shopping. Enligt amerikanare är tunnelbanan i Toronto väldigt vacker och ren. Jag kan meddela att den är som Stockholms, så då kan Ni själva tänka Er hur tunnelbanor i USA ser ut!



Den tredje tävlingen, som jag skall berätta om är den som är mest typisk och jämförbar med Stockholmstävlingarna. De varar alltid från fredag em till söndag kväll. På fredagen

tävlrar alla åldersgrupperna, på lördag + söndag fm tävlrar två åldersgrupper och på lördag + söndag em två eller tre åldersgrupper. Ingen simmare behöver alltså vara kvar hela dagarna. Insimningen på em börjar direkt när fm passet är slut. Det är alltså jobbigt att vara tränare på dessa tävlingar. Det är alltså många fler grenar för varje åldersgrupp att välja bland. I reglet finns alla distanser och simsätt på varje tävling.

Vad som är lika för varje tävling är insimningen och hur simmarna förbereder sig inför sina lopp. Jag har fortfarande svårt att förlika mig med det då jag tycker att det är helt tokigt.



INSIMNINGEN gör alla till sammans på samma banor. Alla simmar samma sak, enligt vad tränaren säger till dem att göra. Ex 800 valfritt, 50x100, 6x508, samt 25'or. För vissa är den insimningen säkert bra, medan den för andra är helt

STÄNK från TÄBY SIM

värdelös. Det finns alltså inget utrymme för "individen" simmare. En annan sak är att de alltid simmar in i klubbdräkten, som de skall tävla i, samt tre eller flera extra baddräkter. Sedan går de i blöt baddräkt under overallen, shortsens eller vad de har över. De blir alltså aldrig varma!!! Som uppvärmning före sitt lopp hoppar de i och simmar några längder, går fram till startpallen och väntar på sin tur! Om det inte finns någon extra bassäng att hoppa ned i före loppet, gör de ingenting som uppvärmning! Detta är en sak, som amerikaner bör lära av oss och inte vi av dem.



I denna klubb måste alla tävla i klubb-baddräkten, klubb-badmössan samt ha på sig klubb-overall, T-shirt eller shorts. INGET ANNAT ÄR TILLÅTET!

Som Ni märker är det en del saker som är olika från det vi gör i Sverige. En sak är säker och det är att allt som amerikanerna gör inte alltid är det bästa eller det rätta!!!

HA DET SÅ BRA OCH LYCKA TILL !!!!

Hälsningar

Anne

MARKNADEN

➔ ➔ Köpes – Bytes – Säljes ◀ ◀

***** SÄLJES *****

2 st 17" Svenska Flickcyklar

1 st Optimistjollesegel

!!! NYTT !!!

"Swede Sails"

Kontakta Gun Lorentzon

Margaretavägen 24D

183 42 TÄBY

KM - - KM - - KM

TVÅ DAGAR I DECEMBER

Så var det då dags igen. Det ögonblick som många unga simmare väntat på under hela 1984. KLUBBMÄSTERSKAP.

På lördagen samlades föräldrar och simmare i TIBBLEBADET för både tävling och underhållning.

Tävlingarna inleddes med en parad, där alla deltagare samlades kring bassängen. Björn Eklöf, Klubbens ordförande, hälsade välkommen till två dagars härlig gemenskap.

Därefter delade Ingmar Söderhult ut utmärkelser för utmärkta prestationer under året.

Årets simmare: Jonas Klang
Årets simmerska: Kajsa Sjöberg
Minimästare: Karl Hedberg
Minimästarinna: Maria Andresson



Därefter var det de yngsta pojkarnas tur med 50 m ryggsim. Daniel Karlsson kunde triumfera före Nils-Olov Hellman och Jonas Barkhagen. Fina insatser av pojkarna.

Sedan var det dags för de stora flickorna och pojkarna. Två snabba klubbrekord genom Kajsa Sjöberg på 100 fjäril med 1.07,4 och Jonas Klang på 100 bröstsim med 1.10,2.

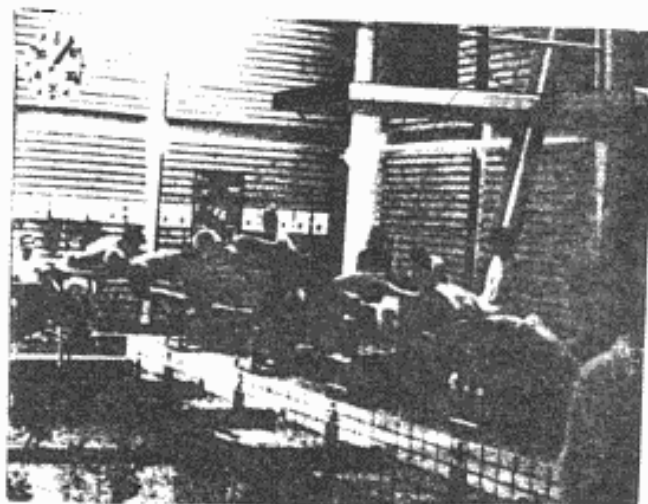
B-flickorna visade sedan sina talanger med hård kamp och bra tider på 100 fjäril. Madde Clareus vann på storfinna 1.10,1 före Malin Lundvik på 1.11,2. Båda flickorna inte långt från det gamla klubbrekordet på 1.09.

B-pojkarna visade sin stora bredd genom att tio tävlande gick under 1.46. Här finns många intressanta namn. Naturligtvis Johan Wikström men också kämpaglada pojkar som Kenth Jansson, Oscar Grevesmühl och Martin Angerfeldt.



Därefter startade vi simningarna. Resultaten hittar Du längst bak i vår tidning.

De yngsta flickorna startade med 50 m fritt. Det blev en jämn kamp där Anna Johansson till slut kunde vinna med ett par meter. Bra kämpat tjejer!!

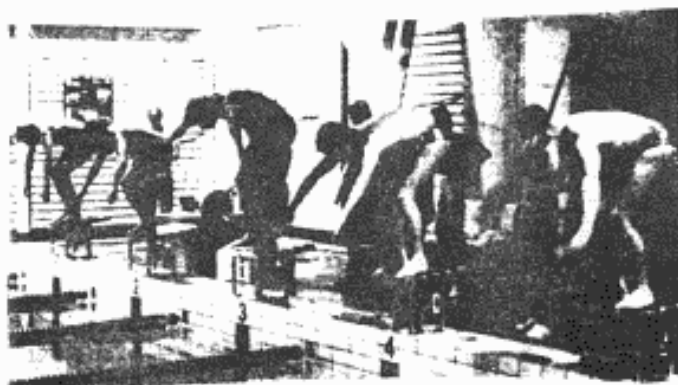


STÄNK från TÄBY SIM

Näst yngsta flickklassen med sin tättflicka Caroline Weinö visade fina takter på 50 m fjärril. Här hade väl de flesta tippat att Caroline skulle vinna, men det blev hård kamp och först strax före målkaklet kunde segern klaras. Fint kämpat av både Christina Johansson och Karin Lindblom.

Även C-pojkarna testade 50 m bröstsim. En kamp i vilken David Söderström drog det längsta strået. Bakom de bästa blev det mycket hårt om 4:e platsen. Fina simmare på gång är Ronnie Hermansson, Jens Rossander, Pär Angerfeldt, Fredrik Rindås och Erik Petterson. Vad skall det bli om några år??

Sedan kom rader av fina insatser. Lördagens tävlingar avslutades sedan med Sprintertävling över 50 m. Bland pojkarna segrade Nicklas Fagrell med 25,4 och bland flickorna Kajsa Sjöberg med 27,1.



Hela den första dagen inramades av olika evenemang som chokladhjul, lotterier, pilkastning, lekar och videofilmning (Tack Carl-Johan Hellman). Men kanske är årets finaste upplevelse när våra simmare genomför sitt Luciatåg.

I år hade vi bjudit in allmänheten till Luciatåget. Vi kunde också se många åskådare på läktarna.

Tänk att alla våra härliga ungdomar kan mer än simma. Hela Luciatåget är ett stort bevis för trivsel, glädje och samhörighet.

TACK ALLA SIMMARE!!

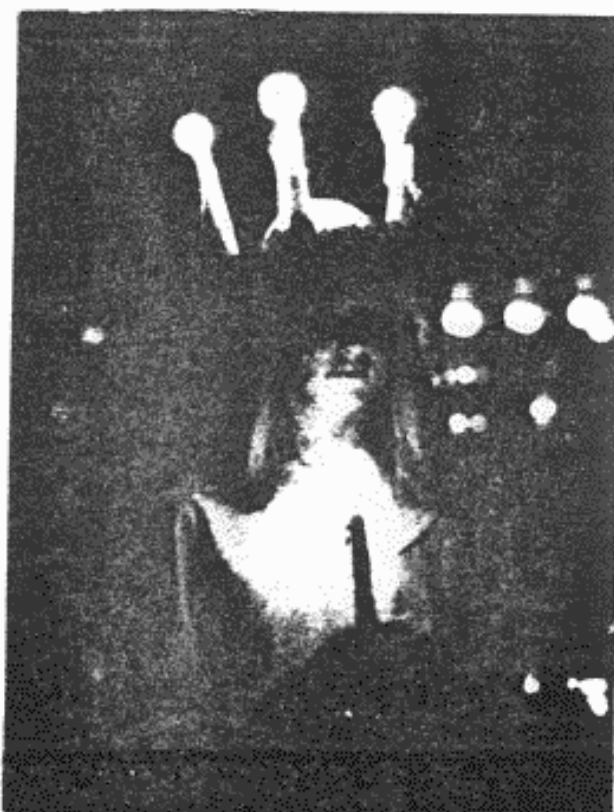
TACK GULLAN!!

Tack också till pologänget som avslutade lördagen med fin uppvisning. Vinst över simmarna och visst såg det lovande ut för vårsäsongen. Men Phille behöver nog lite hjälp av Er andra om han skall orka med.

Så över till den tidiga söndagen.

De yngsta flickorna inledde igen med ryggsim. Här blev det mycket jämnt. Duktigt simmat av Anna Johnsson, Hanna Wedelin och Jessica Stakell.

Strax så de yngsta pojkarna i frisisim. Där Daniel Karlson tog en klar seger på fina 36,5. Men också Nils-Olof Hellman visade fina takter som klar tvåa.



STÄNK från TÄBY SIM



Så var det dags för nytt klubbrekord. Lotta Bäckman på 100 m bröstsim. 1.18,9. Men, en liten stund senare blev hon slagen av Marianne Lindborg som i B-flickornas final fick fina 1.18,5. Konkurrensen bland flickorna är stor. Vad skall det bli i framtiden?

Så var det dags för KM:s överraskning Nicklas Fagrell, som i tysthet slog till med nytt klubbrekord över 100 m med 1.03,4. Med denna fina insats bäddade Nicke för sin seger i kampen mot Micke Frisk om stormästartiteln. Nickes facit blev fyra segrar. Grattis!! Men Nicke får nog se upp när Micke blir "frisk", då blir det kamp.

Även bland flickorna fick vi se en fyrfaldig mästarinna - två klubbrekord (100 fjärl och 50 fritt). Nämligen Kajsa Sjöberg. Stort grattis till stormästarinnetiteln. Se Kajsa: Din satsning är på väg att gå hem. Lycka till i fortsättningen.

Bland de framgångsrikaste på KM blev också Caroline Weinö som toghem fem titlar genom att också segra överlägset i kampen om minimästarinnetiteln.

En annan flicka som lyckades bra var Madde Clareus med tre segrar.

Så avslutningsvis några rader om pojkarnas kamp om minimästartiteln. Mycket hård kamp och till sist visade sig Anders Svensson ha 1/10 sekund snabbare tid över fyra simsätt än David Söderström. Nästa gång, David, är tiondelarna kanske på Din sida.

Väl mött på KM 1985 för nya fina tävlingar. TACK FÖR FINA INSATSER OCH LYCKA TILL 1985.

Ingmarie's
hårvård & sol

*Välkommen till en liten
hårsalong med
personlig service!*

Klipper
Fönar
Lägger
Färgar

Permanent
235:-



768 52 29
Stråkvägen 52. Östra Vallbrink.

Solarium 10x30 225:-
"Alltid fräscha rör"

ÅRETS SIMMARE 1984

Så här lät det på KM när ÅRETS SIMMARE och ÅRETS SIMMERSKA skulle koras.

Årets simmare 1984 var på KM -83 9:a med tiden 1.18,1 på sin bästa distans. Men han jobbade på riktigt duktigt och gjorde framsteg. Han var mycket nära en plats i riksfinal på Sum-sim. När allt började flyta kom en olycklig sjukperiod under våren. Den spolierade hela sommaren satsning och träning. Men skam den som ger sig, och det gjorde inte årets simmare. Vägen var lång, men den skulle bara fixas. Och han har verkligen fixat det. Han har en lärare som är orolig för honom för han är så blek. Men i basängen är han riktig färgklick. Dom 1.18.1 från förra KM har förvandlats till 1.10.28, det vid årets JDM, där han blev 3:a. Den tiden är klubbrekord liksom hans 2.35.71 på 200 m bröstsim. I DENNA GRABB BOR EN RIKTIG VIKING

JONAS KLANG

Årets simmerska 1984 var på KM -83 4:a med tiden 1.04.5 på sin specialgren. Efter att ha missat kvalet till motivationslägret på Teneriffa sa hon: - Nu jäklar ska det satsas. Och detta gjordes med en otrolig respektlöshet. Han kastade sig in i den tuffaste grenen, 100 m frisim. Vid sommarens ute-SM var hon 19:e av 60 startande på 50 m frisim. Förra helgen blev hon JDM-mästarinna på 100 m frisim med tiden 59.69. Med den tiden innehar hon klubbrekordet, liksom på 50 m frisim. Och en sak törs jag lova. - Denna tjej har inte gjort sitt färdigt i basängen. HON SOM VISAT VÄGEN MED ATT PLOCKA GAMLA KLUBBREKORD XR

KAJSA SJÖBERG

Vid KM utdelades också PAPPAS POTTA och MAMMAS KANNA till de yngre simmarna. Motiveringen som ska vara med fem ord lät då så här:

PAPPAS POTTA för
- härlig kamrat
- flitig i träning
- omtänksam
- föredöme
utdelas till

KARL HEDBERG

MAMMAS KANNA för
- fin kamrat
- föredöme
- härlig kämpaglöd
- förbättrad simning
utdelas till

**MARIA
ANDRESSON**

I VÅTT OCH TORRT ANTENNER OCH LARM

SPECIAL - MONTAGE

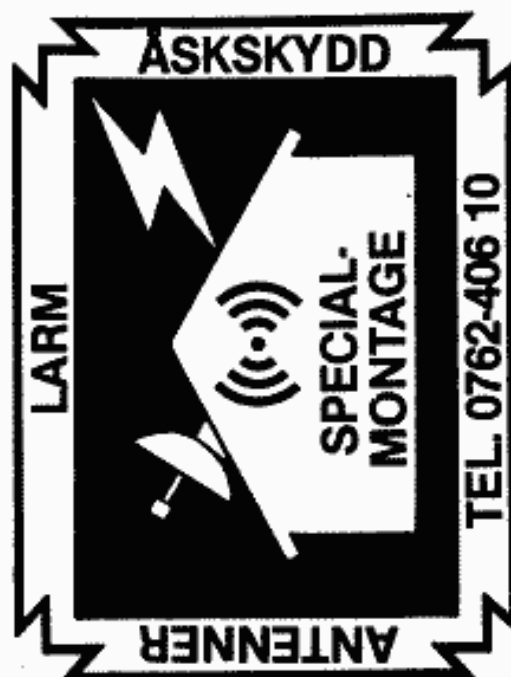
Försäljning och installation av
alla typer av larm och inbrotts-
skydd.

Av Polisen godkänd larm-
installatör.

Medlem i



MBS-Personsökning
Tel: 0047-34950
därefter eget tel.nr
utan riktnr



KONST SIM
FÖR
UNGA O ÄLDRE
STARTAR I VÅR
UNDER KRISTINAS
LEDNING.



ÄR DU INTRESSERAD, KOM TILL
TIBBLEBADET DEN 7/3 KL. 17³⁰

TÄBY SIM



MARKNADEN



→ Köpes ~ Bytes ~ Säljes ←

SÄLJES

TÄBY SIM overall strl 38	100:-
ev. enbart jackan	50:-
Slalompjäxor strl 5 ¹ / ₂	60:-
Slalompjäxor strl 6	80:-
Slalompjäxor strl 41 Fluefill	200:-
Skidhjälms Jofa	30:-
Längdåkningsskidor 150cm	60:-
med rättfälllebindning	
Flickcykel Röd 22"	200:-
Pojkcykel Orange 22"	90:-

KÖPES

TÄBY SIM overall strl 40	
ev enbart jackan	
Slalomskidor 170 cm	

• BIRGITTA KLANG

0762/10336



KÖPES

Svenska pojkcyklar i bra skick 22"
Flytvästar ca 30-40 kg

• Kontakta GUN LORENZON 0762/117 10

SIM-MEDICIN

LÄKARSPALTEN

Vi startar nu en del av STÄNK, där vi vill kunna svara på olika medicinska frågor!

Därför vill vi att just Du skall skicka in frågor till STÄNK.

Adress

Ingvar Klang
Ingjaldsvägen 1
183 42 TÄBY

så kommer våra utmärkta läkare att besvara frågorna.



TÄBY SIM-doktorn

Ännu har inga frågor inkommit till "läkarspalten". Glöm inte bort. Frågan är fri.

I stället får jag själv ta upp några saker, som jag tror är av allmänt intresse.

Skolarbete och hård simträning, hur går det ihop?

Det finns en hel del inom- såväl som utomlands dokumenterad forskning kring detta. Idrottsmän och -kvinor har genomgående bättre studieresultat än icke-idrottare! Och ibland idrottande ungdom ligger simmarna högt. Av detta skulle man kunna tro att man blir duktig i skolan av att simma. Jag tror i stället att det beror på att simningen drar till sig ambitiösa, litet äregiriga ungdomar som har en god självdisciplin, samt att dessa ytterligare "vässar" dessa egenskaper i sin idrott.

Hur går det om man slutar idrotta? Höjs betygen? Faktiskt är det så att f d idrottare också har högre medelbetyg än genomsnittet. Dock lägre än dem som fortfarande är aktiva. Konstigt va! Vill påpeka att detta gäller ett genomsnitt och alltså inte i det enskilda fallet.

Visste Ni förresten varför simmare når sin topp så pass tidigt? Om man jämför med andra tunga idrotter, som långdistanslöpning, skidor och skridskor, där utöverna når sin topp ofta långt in i tjugoårsåldern.

Jo: Den enorma träningsmängd som behövs för att nå toppen kan omöjligt utföras på landbacken. Kroppen håller inte. Belastningsskador, stressfrakturer etc. Men i vattnet så går det. Påfrestningarna på muskulatur och bindväv är väsentligt mindre. Faktum är att ingen med säkerhet vet hur bra en 26-28-årig simmare kan bli, men man har räknat ut att gällande rekord går att putsa med flera sekunder redan på 100-distanser.

Så "I gamble och trötte" i det motiga vintermörkret: HÅLL UT.

Handen på hjärtat

TÄBY-SIM-doktorn



Något om öron

Det finns något som brukar kallas för "simmaröra". Detta är en åkomma som ingalunda bara drabbar simmare, men som är vanligare hos dessa. Då vi i höst har haft ovanligt många patienter som sökt för dessa besvär tänkte jag berätta litet om extern otit.

Det gör ont i ena eller bägge öronen, ibland mycket ont. Värken påverkas icke av sängläge (i motsats till "manlig" öroninflammation som förvärras av horisontalläge). Det gör ont om man drar i örat. Det kan rinna ur örat och lukta illa. Man har ingen feber och hör oftast bra även i det öra som smär-
tar.

Det finns receptfria droppar att köpa på apotek - OTI-STAT som är bra. Dessa kan också användas förebyggande för de simmare som vet att de har lätt för att få simmaröra. Dock tycker jag att man, åtminstone de första två tre gångerna, bör söka läkare. Oftast brukar man kunna vara tillbaka i "baljan" efter 5-10 dagars behandling.

Öronproppar (Speede) kan hjälpa, men jag har också sett försämring av dessa. Således individuellt och man får prova sig fram. Fetvadd brukar inte stanna på plats.



Det hela beror på en ytlig infektion i huden i yttre hörselgången. Oftast rör det sig om en svampinfektion. För simmare kommer problemen oftast när man ofta byter bassäng och således simmar i olika vatten. Detta rubbar normalfloran av bakterier och svampar på huden i yttre hörselgången vilket i sin tur leder till infektion.

Behandlingen är oftast enkel. Diagnosen kan vara knepig ibland. Förväxlingar med vanlig öroninflammation är inte ovanlig, särskilt av oerfarne doktorer. Man behandlar med droppar eller lösning i yttre hörselgången, ibland med kvarliggande "tuss", så kallad tamponad.

Ett gott råd: Pets aldrig i öronen. I alla fall inte med nå't som är mindre än armbågen (gem, tändstickor etc). Sådant oskick ger mera "externa otiter" än vad simning gör.

TILL SIST: Simmare har starka muskler. Kroppslig ansträngning utan uppvärmning = SKADOR. Detta gäller även Ullnabacken och spåren runt Skavlöten. VÄRM ALLTID UPP INNAN.

Låt det få bli: SIMMARE GÖR DET ALLTID UPPVÄRMDA!

FLYTTHJÄLP?!

OSLAGBART KLUBBREKORD (VÄRLDSREKORD ???)

Följande utspelar sig vid Marknadsvägen 175 under Ingemar Söderhults inflyttning:

Detta har hänt:

Under morgonen har nästan alla Ingemars tillhörigheter blivit flyttade till den nya lägenheten. Ingemar tycker att simmare 1,2, plus den ny-anlända simmare 3 kan stanna kvar och börja plocka upp.

NU BÖRJAR DET

Klockan slår 14.47.00 då Ingemar säger → Nu klarar Ni er själva och nyckeln vet ni var den finns?
Simmare 1,2 och 3:- JAVISST!

14.48.00: Bilen åker iväg och lämnar de tre simmarna att klara sig själva.

Simmare 1,2 och 3 börjar raskt att arbeta men tröttnar efter ett tag(efter ca 30 sekunder). Simmare 1 och 3 går ut i övriga lägenheten och tittar.

Klockan slår 14.49.00 då simmare 1 säger:- Kolla squashrackets och en boll. Ska vi gå ut och lira.

Simmare 3:- Ja det gör vi.

På väg ut säger simmare 3 till simmare 2.

3- Om du också går ut så glöm inte nyckeln.

2- Nej då, tror du jag är dum eller?

3- Ja det tror jag (efter det här vet vi).

Klockan 14.48.30 kommer simmare 2 ut och säger till spelande simmare 1 och 3.

2- Jag får inte upp låset.

3- Kul skämt, HA HA. Han fortsätter att spela

1- Oss skrämmer du inte.

2- Jag lovar! Prova själva så får ni se.

1- Okej. Ska jag visa min talang. Han går in och provar, kommer

sedan ut och säger. Jag får inte heller upp dörren. Han ger tillbaks nyckeln till simmare 2.

2- Men det står ju källare på nyckelhållaren.

1 och 3- VAA!!! Rusar till för att titta efter, mycket riktigt så står det källare på den.

Undertecknat SIMMARE 1, 2 och 3.

PS. Om detta rekord skulle slås så skicka genast in det till stänkkredaktionen.



VOFFO! GÖR DI
PÅ DETTE VISET?

TÄVLINGSSIDAN



* * * * *
* RESULTAT av TÄVLINGEN i *
* * * * *
* novembernumret av STÄNK *
* * * * *

Rätt lösning:

Bills kulor hade följande färger: RÖD BLÅ VIT

GRATTIS!!!! GRATTIS !!!

De fyra först öppnade, rätta lösningarna hade sänts in av:

- Kent Jansson
- Malin Lorentzon
- Gert Wahlheim
- Karolina och Karl Hedberg

PRISET **SIMGLASÖGON** finns att avhämta på TÄBY SIM:s kansli.

GRATTIS !!! GRATTIS !!!



Tänk efter!

* NY TÄVLING *

På vår gata har tobakshandlaren, grönsakshandlaren, tidningshandlaren och klädeshandlaren affärer, som ligger bredvid varandra.

De är alla vänner och deras namn (inte i rätt ordning) är Tom, Fred, John och Harry.

John och Harry rakar sig själva, men klädeshandlaren föredrar att gå till barberaren tvärs över gatan.

Harry och Tom spelar ofta bowling med tobakshandlaren och klädeshandlaren.

En av männen har skägg.

VILKET ÄR HANS YRKE?

Jag borde också berätta att Harrys affär ligger mellan tobakshandlaren och tidningshandlaren.

~ ~ ~

Ja, LYCKA TILL !!!

Gnugga geniknölarna ordentligt och skicka in Era rätta lösningar senast 1985-03-31 till

Tiiu Hedberg
Portvägen 6
183 30 TÄBY

FINA PRISER ÄVEN DENNA GÅNG!!!!!!!

VATTENPOLO

NU SKA VI TRÄNA IGEN.
EFTER HÖSTENS DIGRA
MATCHPROGRAM HAR VI NU
CHANSEN ATT SAMLA UPP
OSS LITE OCH BÖRJA
TRÄNA INFÖR HÖSTENS
FORTSATTASERIESPEL.

DEN GÅGNA HÖSTENS
MATCHER (1 VUNNEN
OCH 9 ÖVUNNA) VISADE
ATT VI HAR EN HEL DEL
TALANG MEN SAKNAR DEN
RUTIN SOM VI FÖRHOPP-
NINGSVIS HAR I HÖST.



NOW, WAIT A MINUTE! IT'S
ONLY EIGHT O'CLOCK IN THE
MORNING... YOU'RE STARTING IN ON
ME KIND OF EARLY, AREN'T YOU?



DET VAR FRAMFÖR ALLT
TEKNIKEN SOM BRAST,
UCH VAD KAN VI VÄNTA
OSS MED DEN TRÄNING
VI HAR BAKOM OSS.
NU TAR VI FRISKA TAG
OCH SATSAR PÅ ATT HÖJA
VÅR NIVÅ ETT SNÄPP.
MED TRÄNING TIS- OCH
FORS DAGKVÄLLAR 20:45-
21:45 SÅ SKA VI KUNNA
VARA MED OCH SLÄSS OM
KVALPLATS TILL ELIT-
SERIEN (OM VI VILL)
INOM 2 ÅR.

VI KAN ALDRIG BLI
FÖR MÅNGA, SÅ KOM
GÄRNA NED OCH PROVA
PÅ DET HÄR MED POLO.

PHILLE.



STÄNK från TÄBY SIM

Falun i början av december 1984

Till hela TÄBY SIM

genom det exellenta klubborganet
STÄNK

Ett stort och hjärtligt TACK för den storslagna uppvaktningen/avtackningen vid TÄBY SIM:s 10-årsjubileumsfest. Runstenen har en framträdande plats i vårt nya hem, som Ni alla är välkomna att titta in i när Ni har vägarna förbi. Klurigt av Gunilla Claréus: att luska fram att jag också sätter mycket stort värde på punschkoppar i silver. Tack skall Ni ha.

När jag ändå skriver kan jag väl passa på att berätta att jag och övriga familjen trivs fint här i Dalarna. Vi väntar nu på vintern, vars ankomst dröjer längre än vanligt.

Mitt nya arbete som simtränare i Falu Simsällskap passar mig bra. I medlems-tal är klubben här något större än TÄBY SIM, men det beror på en mycket bred och "kommersiellt" inriktad plask-och lekverksamhet. Simgrupperna är mycket färre än i Täby, mest beroende på brist på bassängtid. Vi drömmer om inbyggnad av 50:an, som ju är 25m på tvären. Mycket är sig likt från TÄBY SIM:s verksamhet, men en hel del är också olika.

Låt mig avslutningsvis önska Er alla i TÄBY SIM lycka till i alla avseenden. Jag tänker på Er då och då och jag tror att framtiden är ljus för TÄBY SIM om arbetet fortsätter på det fina sätt som detta nya decennium tycka ha inlett.

Kram på Er allihop!

Gunilla



Specialerbjudande till Läsekreten

SE HIT!!!

◆ SIMMARE

◆ SIMFÖRÄLDRAR

◆ TRÄNARE

TISDAG 12 mars

KL. 19⁰⁰ TÄBY SIM:s

M.M.

KLUBBLOKAL.

FÖRELÄSER JAN MODEE' OM:

HUR SKALL EN SIMMARE ÄTA?

MÅLSÄTTNING



Styrelsen för TÄBY SIM har efter 10 år granskat Klubbens målsättning och fastställt den enligt följande.

TÄBY SIM:s målsättning:

- att erbjuda simning åt alla medlemmar
- att erbjuda medlemmarna så bra och attraktiva program på olika nivåer, att alla som deltar i aktiviteterna får en meningsfull utbildning, träning och sysselsättning
- att ge tillfälle till social gemenskap och personlig utveckling för föreningens alla medlemmar

- att skapa sådana ekonomiska och träningsmässiga resurser att den idrottsliga satsningen ej behöver begränsas
- att genom information bredda förankringen av och intresset för föreningens verksamhet, målsättning och filosofi bland medlemmar och allmänhet
- att genom en trappstegsformad utbildning uppnå en sådan nivå bland de aktiva, att föreningen ständigt återfinns bland de 5 främsta simklubbarna i distriktet.

NIVÅER PÅ TRÄNINGSGRUPPER!



Om våra olika nivåer på träningsgrupper kan Du läsa i det som följer.

Det är inte vår avsikt att alla skall komma upp till tävlingsnivå, men de som är intresserade och vill avancera till tävlingssimmare vill vi ge bästa tänkbara service. Men vägen dit är lång och vi tycker inte att det är sunt att träna simmare hårt i unga år för att till varje pris hävda sig i åldersklassen.

Börja gärna tidigt - men ha inte för bråttom!

Även om Du har speciell talang i ett simsätt vill vi ge Dig en ordentlig utbildning i alla simsätt. Då har Du större variation i träningen. En ensidig träning är varken nyttig eller rolig.



De olika nivåerna

Nivå

Plask och lek

(Grundkurs och fortsättningskurs)

(Elementär simundervisning sköts av den kommunala simskolan).

Mål

Bli vän med vattnet. Titta, andas ut i vattnet, glida på vattnet.

Träningsinnehåll

Lek med rörelseexercis som syftar till vattenvana



Crawlgrupp

1 gång/vecka

50 m ryggcrawl
50 m crawl

Teknisk skolning i ryggcrawl och crawl. Lek. (Viss nivågruppning)

2-dagersgrupp

2 ggr/vecka

100 m ryggcrawl
100 m crawl
Starter och vändningar

Fortsatt tekniskskolning i ryggcrawl och crawl. Inledande ut-hållighetsträning.



STÄNK från TÄBY SIM

Nivå

Medleygrupp

3 ggr/vecka

Mål

50 m fjärilsim
50 m bröstsim
Startar och vändningar
i alla samsätt

Träningsinnehåll

teknisk skolning i alla
samsätt. Stegrad uthall-
ighetsträning. Interna
tävlingar och klubbtäv-
lingar typ zonsim.



C-grupp

4-5 ggr/vecka

100 m fjärilsim och
200 m övriga samsätt
på tävling

Fortsatt teknisk skol-
ning. Stegrad kondi-
tionsuppbyggnad.
Inledande träning på
land. Deltagande i natio-
nella tävlingar.



B-grupp

5-6 ggr/vecka

Behärska samtliga
tävlingssamset och
även tävla på de
flesta.

Fortsatt teknisk skol-
ning. Stegrad kondi-
tionsuppbyggnad. Smidighets-
träning och styrketrä-
ning på land. Teoretisk
skolning om träning.
Nationella tävlingar.



A-grupp

6-8 ggr/vecka

Optimal utveckling
efter individens
förutsättningar.

Fortsatt teknisk skol-
ning. Specialisering.
Individuell styrketrä-
ning. Mental träning.
Tävlingar på lämpliga
nivåer.



Polosektion

Social gemenskap
Motion

Nedtrappad träning
Matcher i serie
Trivsel



FRÅN TANKE TILL TRYCK

- FOLDRAR
- AFFISCHER
- KATALOGER
- BÖCKER
- FLYGBLAD
- BREVPAPPER
- FAKTUROR
- KVERT
- VISITKORT
- M.M.

BESTÄLLNING AV TRYCKSAKER

RING 756 76 77

Eller gör ett besök hos oss
på kontorstid.

MAXIMEDIA AB

Södervägen 1
Vigbyholms Järnvägsstation
Box 5526 183 05 TÄBY

LOKAL
REVYN



IDÉ-LAYOUT-ILLUSTRATIONER-
FOTOSÄTTNING-MONTAGE

TÄBY SIMS DATORSTÖD

TÄVLINGSPROGRAM

SPANARTRÄFF

I samband med planerna för en stor tävling i TÄBY SIM:s regi dök frågan upp om möjligheterna att datorisera administrationen runt tävlingen.

Vi visste att sådant datorprogram fanns i Linköping, men att detta var knutet till en bestämd dator som var byggd för detta ändamål.

Vi önskade ett program mer anpassat till en persondator och som klubben skulle kunna disponera även vid mindre tävlingar.

Som en följd av detta kallade Gert Walheim ett antal personer ur styrelsen samt datorentusiasten Miro Sedlacec till ett informellt möte hemma hos sig.

Då diskuterades vilken nytta TÄBY SIM skulle kunna ha av en egen dator och om det var möjligt att ta fram ett lämpligt program för tävlingar.

Vi enades om tre huvudområden där en dator skulle vara till stor hjälp och dessa var:

- Bokföring
- Medlemsregister
- Tävlingar

TÄVLINGSPROGRAM

För de två första behoven finns det program på marknaden som går att använda. Den sista punkten var värre, men Miro åtog sig att skriva ett program enligt de regler som gäller för Wella Cup. En förutsättning var dock att han hade tillgång till en

dator under tiden programmet skrevs.

Dator hade vi ingen och det beslöts inte heller vid detta tillfälle att klubben skulle köpa en sådan.

För den korta tid det gällde kunde jag nog då och då låna en från mitt arbete.

Det beslöts att Miro och jag skulle sätta igång, så att tävlingen Wella Cup skulle kunna köras med hjälp av det tänkta programmet.

PROGRAMUTVECKLING

Den dator jag hade tillgång till var en Apple // och därför var Miro först tvungen att lära sig hur den arbetar och dessutom informeras om vilka regler som skulle gälla för Wella Cup. Därefter var det inte mycket jag kunde hjälpa till med förrän utvecklingen kommit så långt att olika tester skulle köras, men när den tiden kom räckte ibland inte nätterna till.

Dessa kvällar var en blandning av glädje och förtvivlan.

Vi jublade när ett förlopp gick som det skulle, men slet vårt hår (se hur lite det är kvar) när samma förlopp gick helt snett bara för att vi använde ett annat antal tävlande i nästa test.

Det går inte att räkna upp alla dessa episoder, men en sak är helt klar. Vi hade inte klarat av det hela utan den underbara upppassning vi fick av Miro's fru Nada med både mat och kaffe (med). Ju närmare tävlingsdagen vi kom desto mer stressade blev vi och arbetskvällarna blev

längre och längre.
Datorn som jag skulle låna då och då, den blev kvar hos Miro nästan hela tiden. Efter närmare ett halvt års arbete var vi framme vid TÄBY SIM'S första WELLA CUP. I god tid skrevs alla anmälningar in i datorn, men inte helt utan problem. Vi upptäckte fler fel i bland annat sorteringsrutinerna. Vi fick även fler klubbar än som var anmälda. Orsaken visade sig vara den mänskliga faktorn. Ett klubbnamn slutar på t.ex. SS och ett annat på SK. Det hände att vi hade blandat detta för samma klubb vid inskrivningen och datorn uppfattade därför detta som två klubbar. Antalet inskrivna tävlande var 1996 individuella starter och 125 lag och alla dessa måste läsas igenom för att hitta det felaktiga. Hela Miro's familj och jag letade förtvivlat efter det felaktiga namnet i flera timmar innan vi hittade det.

EN EPISOD

Fram på morgonsidan var startlistorna klara och kassören Bengt Rönnholm som hade bokat tid hos tryckeriet väntade. Detta var en lördag och listorna skulle skickas med posten samma dag till alla deltagande klubbar. Bengt och jag åkte från tryckeriet direkt tillbaka till kansliet där flera satt och väntade för att stoppa in listorna i kuvert. Allt var mycket stressigt, men till sist var vi klara och Bengt tog kartongen och åkte till posten. Vi övriga sjönk ihop och drog en lättnadens suck. Vi hade klarat tidspressen.



Rätt som det var dök en förtvivlad Bengt upp och påstod att kartongen med alla kuvert var försvunnen. Vi såg säkert ut som levande frågetecken, för något sådant kan inte hända mellan Tibblebadet och posten i Täby Centrum, men det hade hänt. Bengt hade rusat ner till bilen i garaget och ställt kartongen på biltaket medan han låste upp bildörren. Där stod kartongen kvar medan Bengt körde iväg. Allihop stack iväg tills fots, cykel och per bil och letade utefter färdvägen, men kartongen var försvunnen. Bengt fick snabbt ge sig iväg till tryckeriet och skaffa en ny kopiaomgång, nya kuvert skrevs ut och till slut var försändelserna iväg. Vi undrade hur denna stora tävling skulle avlöpa när början var på detta sätt. På måndagen dök den första kartongen upp igen. En snäll gentleman hade hittat våra kuvert med kartong utspridda över vägen i en kurva och plockat upp det hela. Eftersom det stod Wella Cup på kuverten hade han åkt till Wella, men där var stängt och mer kunde han inte göra. Under helgen hade han öppnat ett kuvert och sett TÄBY SIM:s namn varefter han lämnade in det hela till badet.

FÖRSTA WELLA CUP

Tävlingsdagen kom och för säkerhets skull hade jag lånat ytterligare en dator för den händelse något skulle gå snett.

Vi placerade oss i badmästarhytten för att vara nära till för tidrapporteringen och till en början gick allt bra.

Men såg den glädje som varar beständigt.

Rätt som det var upptäcktes att datorn hade sorterat fel. Miro var då tvungen att gå in i programmet för att hitta felet.

Detta kräver absolut koncentration och våra nerver låg redan utanpå kroppen, så minsta störning innebar att Miro fick börja från början. Det blev inte minsta störning, utan mesta.

Alla på bassängplanet undrade naturligtvis vad som hade hänt och om det gick fort att rätta till.

Bästa beskedet kunde man få i badmästarhytten och därför gick man dit.

För oss var detta det sämsta som kunde hända och följden blev en del utbrott

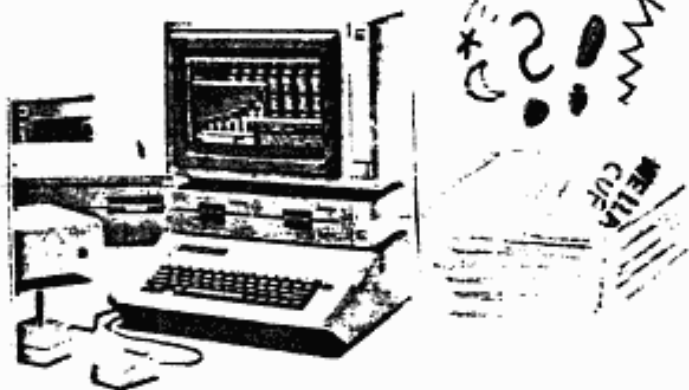


(jag hoppas att ingen tog illa upp). Felet avhjälpes och tävlingen kunde fortsätta, men vi beslöt att till nästa pass flytta ner i källaren för att få mera lugn och ro. Under resten av de fyra passen märktes nog inte på bassängplanet att vi hade en massa fel att rätta till. Medan Miro satt vid en dator och letade körde vi andra in resultat på den andra. Vid ett tillfälle gjorde jag seedningen manuellt för kommande heat vilket skrevs ut på maskin. När Miro var klar körde vi ikapp tävlingen.

Situationen var minst sagt stressig, för efter varje gren som var klar väntade alla på resultatlistor med poängställning.

Tävlingen hade genomförts till slut, men vi hade långa listor med saker som dels var fel i programmet dels kunde göras bättre.

Programmet skulle nu även göras mer flexibelt med fler valbara parametrar för att passa även andra tävlings typer.



FORTSATT UTVECKLING

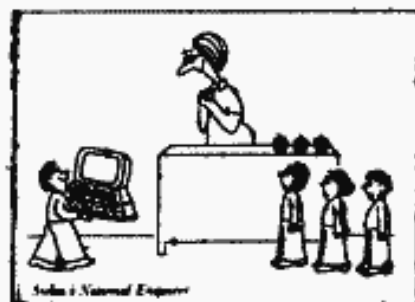
Wella cup 1983 gick mycket bättre och under sommaren skrevs den första operatörshandboken.

Vi trodde nu att programmet var klart, men det var helt fel.

Ytterligare krav ställdes på vad programmet skulle klara av för att en del personer skulle anse det användbart trots att grundförutsättningarna var uppfyllda.

Dessa nya krav gjorde att programmet fick skrivas om och delas upp på 3 disketter istället för en.

1983 beslöts att klubben skulle köpa en dator, vilket också gjordes.



Wella Cup 1984 genomfördes med en dator placerad på läktaren, där en person kunde sköta strykningar, heatindelning/seedning och resultat. Miro behövde inte ens vara närvarande i badet.

Under sommaren 1984 skrevs en ny handbok och omfattande tester utfördes.

Vid TÄBY SIM's jubileumsfest överlämnades datorprogrammet som en gåva till TÄBY SIM med fri försäljning av nyttjanderätten i de Nordiska länderna. Endast några små justeringar återstår och dessa skall vara tillrättade till KM 1984.

BOKFÖRING

Under tiden utvecklingen av tävlingsprogrammet pågick studerade Bengt Rönholm möjligheterna att lägga upp klubbens bokföring på data.

Han gick igenom tillgängliga program och konstaterade vilka anpassningar som behövde göras.

Till slut var han mogen att börja, men han hade ingen dator.

Den vi hade lånat behövde Miro på heltid och när vi så småningom hade inköpt en dator till klubben slutade jag min anställning och kunde inte längre låna någon.

Den köpta datorn behövdes till utvecklingen av tävlingsprogrammet och Bengt fick vänta. När han väl fick tillgång till datorn körde han in 1983 års bokföring och kontrollerade mot bokslutet att allt stämde. Det gjorde det inte.

Det han hade kört in på datorn var rätt och han kunde antligen hitta ett litet fel i den manuella bokföringen som hade trotsat alla tidigare försök att rätta till.

Efter detta gick Bengt över till 1984 års bokföring och är nu ikaop även med denna.

Två av våra tänkta användningsområden är således nu helt genomförda.

MEDLEMSREGISTER

Arbetet med att ta fram ett medlemsregister på data har oåtgått så gott som hela tiden. Redan på ett tidigt stadium gjordes ett register innehållande alla de uppgifter som kunde vara av intresse för olika användare.

Trots uppmärksamhet till olika intressenter om att lämna in uppgifter till mig om vad som

UPPROPIII

Jag ber att de som har behov av ett register hör av sig och talar om vilka uppgifter som skall finnas i registret för att tillgodose var och ens behov.

Jag skall sedan sammanställa dessa uppgifter och utforma formulär i datorn där dessa uppgifter kan fyllas i.

För en vanlig matrikel, behövs endast: namn, adress och telefonnummer, men för annat behövs mycket mer.

Intressenter jag har i tankarna är t.ex.:

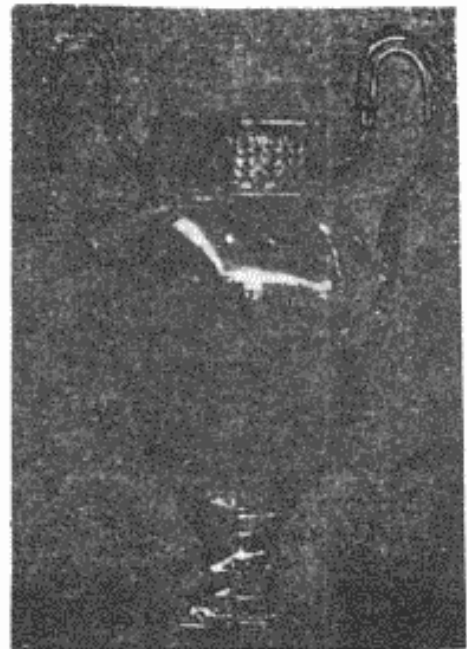
- Kassör
- Tränare
- Funktionsansvarig
- Föräldrasektion med grupper
- Supporterklubb
- Morgonbadare
- Polosektion
- m.fl.

Med tidigare erfarenhet kan det hända att det inte blir ett register som alla skall använda, utan flera register anpassade efter var och ens behov och som sedan får skötas av den som det har utformats för.

SVEN OLOF BLONGREN



Bröderna Walheims Hederspris



Bröderna Walheims hederspris är ett vandringspris, som skänktes till TÄBY SIM av Bo och Gert Walheim för tre år sedan. Pokalen delas ut årligen till den simmerska/simmare, som under året presterat det bästa resultatet enligt den internationella poängtabellen, oberoende av simsätt eller distans.

Priset utgöres av en ungefär halvmeterhög silverpokal med stora handtag, tillverkad 1912. Detta år skänktes den till Adolf Lindgren, som var farmors far till Eva, Ingrid ("Nidde"), Björn ("Loa") och Anna Walheim, vilka alla varit aktiva simmare i TÄBY SIM.

Första inteckningen fick Jiri Krejcir och de följande två åren har Patrik "Putte" Asp fått mottaga bucklan i samband med KM.

GW

KM KM KM KM

Gren 1. 50 Fr Fl D

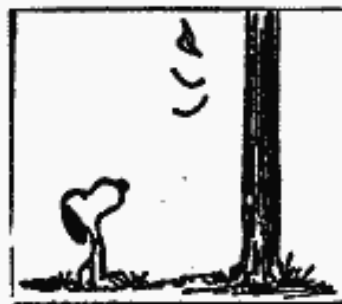
1 Anna Johnsson	41,1
2 Jessica Stakell	43,9
3 Hanna Wedelin	47,3

Gren 2. 50 Ry Po D

1 Daniel Karlsson	42,3
2 Nils-Olof Hellman	48,3
3 Jonas Barkhagen	52,4
4 Niklas Lagerlöf	1.00,8
Niklas Junel	Disk
Daniel Pilotti	Disk

Gren 3. 100 Fj Fl A

1 Kajsa Sjöberg	1.07,4
2 Lotta Bäckman	1.10,2
3 Cissi Berg	1.11,4
4 Anna Björklund	1.14,5
5 Maja Ericsson	1.14,7
6 Chr. Jeppsson	1.15,4
7 Lotta Gylling	1.18,6
7 M-Britt Krejcir	1.18,6
9 Hedda Rönholm	1.23,4
10 Lisa Widen	1.28,0
11 Anna Walheim	1.28,6
12 Cilla Rudbäck	1.29,5
13 Flisa Gustavsson	1.32,5
14 Helena Ingvarsson	1.32,5
15 Maria Campos	1.36,5
16 Maria Hjalmarsson	1.39,9
17 Eva-L Bjuggren	1.44,2

Gren 6. 100 Br Po B

1 Johan Wikström	1.17,2
2 Ola Frejd	1.17,9
3 Tobbe Angerfelt	1.21,4
4 Ola Pedersen	1.21,8
5 Kenth Jansson	1.30,0
6 Oskar Grevesmuhl	1.30,9
7 Martin Angerfelt	1.32,6
8 Henrik Sjöberg	1.36,6
9 Kent Lindström	1.44,7
10 Tomas Löf	1.46,6
Daniel Dobström	Disk
Pierre du Rietz	Disk

Gren 7. 50 Fj Fl C

1 Caroline Weino	37,5
2 Chr. Johansson	38,5
3 Karin Lindblom	40,5
4 Maria Andersson	43,9
5 Johanna Tirri	48,1
6 Sara Almqvist	49,4

Gren 4. 100 Br Po A

1 Jonas Klang	1.10,2
2 Jonas Björklund	1.12,7
3 Magnus Thunborg	1.13,4
4 Berndt Sundqvist	1.14,5
4 Niclas Fagrell	1.14,5
6 Ulf Swedin	1.15,5
7 Erik Ritzen	1.15,8
8 Micke Frisk	1.16,9
9 Roland Smith	1.16,9
10 Robert Jensen	1.16,9
11 Martin Rogersson	1.17,4
12 Joakim Zuhr	1.18,1
13 Jonas Lögdberg	1.18,5
14 Göran Gustavsson	1.19,1
15 Loa Walheim	1.23,2
16 Mathias Wikström	1.23,7
17 Anders Thunborg	1.24,7
18 Ola Persson	1.28,3
19 Feffe Gernandt	1.28,5
20 Terje Lindman	1.28,8

Gren 8. 50 Br po C

1 David Söderström	40,9
2 Karl Hedberg	42,4
3 Anders Svensson	43,5
4 Ronnie Hermansson	48,1
5 Jens Rossander	48,3
6 Pär Angerfelt	48,5
7 Fredrik Rindås	49,2
8 Erik Pettersson	50,0
9 Micke Roock-Hansen	56,6
Alexander Jamal	Disk

Gren 9. 100 Ry Fl A

1 Cissi berg	1.09,5
2 Kajsa Sjöberg	1.11,9
3 Lotta Gylling	1.14,6
4 Lota Bäckman	1.16,3
5 Anna Björklund	1.16,9
6 Maja Ericsson	1.18,7
7 Lisa Widen	1.19,1
8 Anna Walheim	1.21,8
9 M-Britt Krejcir	1.22,3
10 Flisa Gustavsson	1.23,7
11 E-Lotta Bjuggren	1.25,8
12 Hedda Rönholm	1.26,4
13 Cilla Rudbäck	1.32,2
14 Chr. Jeppsson	1.33,6
15 Hel. Ingvarsson	1.35,7
16 Mar. Hjalmarsson	1.35,7

Gren 5. 100 Fj Fl B

1 Madde Clareus	1.10,1
2 Malin Lundvik	1.11,2
3 MariAnn Lindborg	1.14,0
4 Ylva Lindman	1.22,3
5 Susanne Lindborg	1.25,2
6 Anna Klang	1.25,5
7 Minna Ruokamo	1.25,6
8 Marika Wallin	1.43,3

STÅNK från TÄBY SIM

10. 100 Fr Po A

1	Niclas Fagrell	55,4
2	Micke Frisk	56,1
3	Jonas Björklund	56,7
4	Ulf Swedin	56,8
5	Jonas Lögdberg	57,1
6	Göran Gustavsson	57,2
7	Magnus Thunborg	58,2
8	Martin Rogersson	58,9
9	Robert Jensen	59,0
9	Roland Smith	59,0
11	Berndt Sundqvist	59,3
12	Loa Walheim	1.00,0
13	Erik Ritzen	1.00,5
14	Jonas Klang	1.00,5
15	Math. Lewentorp	1.00,9
16	Anders Thunborg	1.01,0
16	Joakim Zuhr	1.01,0
18	Feffe Gernandt	1.02,7
19	Terje Lindman	1.05,5
20	Mathias Wikström	1.06,3
21	Rickard Epstein	1.06,6
22	Ola Persson	1.07,2

Gren 11. 100 Ry Fl B

1	Madde Clareus	1.16,5
2	Susanne Lindborg	1.19,8
3	Malin Lundvik	1.19,9
4	Minna Ruokamo	1.20,1
5	Anna Klang	1.23,5
6	MariAnn Lindborg	1.32,7
7	Marika Wallin	1.38,2
8	Marinne Wasslund	1.46,9

Gren 12. 100 Fr Po B

1	Ola Frejd	59,3
2	Tobbe Angerfelt	1.00,9
3	Ola Pedersen	1.01,4
4	Johan Wikström	1.05,2
5	Henrik Sjöberg	1.08,3
6	Martin Angerfelt	1.08,6
7	Kenth Jansson	1.09,4
8	Håkan Wikander	1.11,6
9	Tomas Lenstad	1.15,0
10	Daniel Dobström	1.16,0
11	Oskar Grevesmühl	1.22,4
12	Thomas Löf	1.25,0
13	Pierre du Rietz	1.26,5

Gren 13. 50 Ry Fl C

1	Caroline Weind	37,5
2	Chr. Johansson	40,8
3	Karin Lindbom	41,5
4	Karolina Markström	46,1
5	Maria Adresson	46,5
6	Sara Almqvist	48,2
7	Astrid Pijak	48,3
8	Lotta Wasslund	51,0
9	Johanna Tirri	51,6
10	Malin Lorentzon	54,7
11	Elisab. Hansman	1.02,0
12	Anna Claesson	1.03,2

Gren 14. 50 Fr Po c

1	Karl Hedberg	31,5
2	Anders Svensson	32,2
3	David Söderström	32,4
4	Ronnie Hermansson	35,6
5	Alexander Jamal	35,6
6	Pär Angerfelt	36,1
7	Jens Rossander	37,5
8	Fredrik Rindås	38,2
9	Erik Pettersson	39,8
10	Micke Roeck-Hansen	43,1

Gren 16. 50 Ry Fl D

1	Anna Johnsson	48,1
2	Hanna Wedelin	50,0
3	Jessica Stakell	51,6

Gren 17. 50 Fr Po D

1	Daniel Karlsson	36,5
2	Nils-Olof Hellman	40,0
3	Nicklas Junel	44,5
4	Jonas Barkhagen	46,3
5	Tobias Berglund	47,3

Gren 18. 100 Br Fl A

1	Lotta Bäckman	1.18,9
2	Anna Björklund	1.20,5
3	Cissi Berg	1.25,1
4	Kajsa Sjöberg	1.25,7
5	Chr. Jeppsson	1.28,2
5	Maja Ericsson	1.28,2
7	M-Britt Krejcir	1.28,4
8	Flisa Gustavsson	1.28,6
9	Lotta Gylling	1.30,4
10	Lisa Widen	1.30,6
11	Cilla Rudbäck	1.30,7
12	Mar. Hjalmarsson	1.34,5
13	Hel. Ingvarsson	1.42,6
	E-Lotta Bjuggren	Disk



Gren 19. 100 Fl Po A

1	Jonas Lögdberg	1.02,3
2	Magnus Thunborg	1.03,5
3	Micke Frisk	1.03,7
4	Ulf Swedin	1.05,1
5	Martin Rogersson	1.05,1
6	Niclas Fagrell	1.05,3
7	Björn Walheim	1.05,9
8	Robert Jensen	1.06,0
9	Jonas Björklund	1.07,7
9	Roland Smith	1.07,7
11	Göran Gustavsson	1.08,5
12	Feffe Gernandt	1.09,0
13	Terje Lindman	1.09,7
14	Berndt Sundqvist	1.10,4
15	Erik Ritzen	1.10,6
16	Joakim Zuhr	1.11,4
17	Jonas Klang	1.14,4
	Mathias Lewentorp	Disk
	Anders Thunborg	Disk

Gren 20. 100 Br Fl B

1	MariAnn Lindborg	1.18,5
2	Madde Clareus	1.23,6
3	Malin Lundvik	1.25,0
4	Susanne Lindborg	1.27,1
5	Minna Ruokamo	1.31,9
6	Anna Klang	1.32,5
	Ylva Lindman	Disk
	Marianne Wasslund	Disk

Gren 21. 100 Fl Po B

1	Ola Pedersen	1.10,1
2	Ola Frejd	1.11,7
3	Johan Wikström	1.14,9
4	Tobbe Angerfelt	1.15,9
5	Martin Angerfelt	1.30,1
6	Kenth Jansson	1.36,1
7	Daniel Dobström	1.38,7

STÄNK från TÄBY SIM

Gren 22. 50 Br Fl C

1	Caroline Weino	42,7
2	Chr. Johansson	43,8
3	Karin Lindbom	44,5
4	Karolina Markström	44,6
5	Johanna Ullman	46,6
6	Johanna Tirri	48,1
7	Elisab. Hanssman	49,4
8	Malin Lorentzon	49,5
9	Astrid Pijak	50,8
10	Ylva Brandt	50,9
11	Lotta Wasslund	51,3
12	Helena Johansson	52,0
13	Anna Claesson	53,6
	Sara Almqvist	Disk
	Maria Andresson	Disk
	Anna Agoston	Disk

Gren 23. 50 Fl Po C

1	Anders Svensson	35,7
2	David Söderström	38,6
3	Karl Hedberg	41,6
4	Pär Angerfelt	43,5

Gren 24. 100 Fr Fl A

1	Kajsa Sjöberg	1.00,3
2	Cissi Berg	1.02,5
3	Lotta Bäckman	1.02,8
4	Anna Björklund	1.03,7
5	Maja Ericsson	1.05,5
6	Chr. Jeppsson	1.06,1
7	Lotta Gylling	1.06,2
8	E-Lotta Bjuggren	1.10,6
9	Lisa Widen	1.10,9
10	Anna Walheim	1.11,1
11	M-Britt Krejcir	1.12,1
12	Flisa Gustavsson	1.12,6
13	Cilla Rudbäck	1.13,5
14	Mar. Hjalmarsson	1.14,8
15	Amalia Ullman	1.17,5
16	Hel. Ingvarsson	1.17,8



Gren 25. 100 Ry Po A

1	Niclas Fagrell	1.03,4
2	Ulf Swedin	1.05,6
3	Martin Rogersson	1.06,0
4	Micke Frisk	1.06,5
5	Jonas Lögdberg	1.08,8
6	Jonas Björklund	1.08,9
7	Jonas Klang	1.10,2
8	Berndt Sundqvist	1.11,6
9	Björn Walheim	1.12,4
10	Göran Gustavsson	1.13,4
11	Rolands Smith	1.14,5
12	Magnus Thunborg	1.14,8
13	Robert Jensen	1.15,5
14	Mathias Lewentor	1.16,5
15	Joakim Zuhr	1.17,0
16	Ola Persson	1.18,0
17	Anders Thunborg	1.19,3
18	Erik Ritzen	1.19,5
19	Feffe Gernandt	1.22,0
20	Terje Lindman	1.22,5

Gren 26. 100 Fr Fl B

1	Madde Clareus	1.01,6
2	Malin Lundvik	1.02,0
3	MariAnn Lindborg	1.04,5
4	Susanne Lindborg	1.05,4
5	Minna Ruokamo	1.07,5
6	Anna Klang	1.08,7
7	Ylva Lindman	1.08,9
8	Joanna Wikström	1.23,7

Gren 27. 100 Ry Po B

1	Ola Federsen	1.11,5
2	Ola Frejd	1.13,9
3	Tobbe Angerfelt	1.15,1
4	Henrik Sjöberg	1.20,5
5	Johan Wikström	1.22,2
6	Kenth Jansson	1.25,0
7	Martin Angerfelt	1.25,4
8	Daniel Dodström	1.32,0
9	Oskar Grevesmühl	1.33,5
10	Pierre du Rietz	1.34,9

Gren 28. 50 Fr Fl C

1	Caroline Weino	31,0
2	Karin Lindbom	35,8
3	Chr. Johansson	36,2
4	Maria Andresson	36,7
5	Sara Almqvist	37,3
6	Johanna Tirri	38,4
7	Karolina Markström	38,7
8	Johanna Ullman	40,2
9	Astrid Pijak	44,9
9	Lotta Waaland	44,9
11	Malin Lorentzon	45,4
12	Anna Agoston	51,0

Gren 29. 50 Ry Po C

1	David Söderström	39,2
2	Anders Svensson	39,6
3	Karl Hedberg	40,5
4	Jens Rossander	44,3
5	Pär Angerfelt	46,5
6	Erik Pettersson	47,0
7	Micke Roeck-Hansen	54,2

Gren 30. 400 Me Herrar

1	Mikael Frisk	4.52,7
2	Ulf Swedin	4.59,8
3	Niclas Fagrell	5.03,3
4	Jonas Björklund	5.03,3
5	Martin Rogersson	5.06,1
6	Roland Smith	5.19,5
7	Jonas Lögdberg	5.20,6
8	Berndt Sundqvist	5.22,1
9	Jonas Klang	5.22,4
10	Magnus Thunborg	5.25,5
11	Robert Jensen	5.26,6
12	Göran Gustavsson	5.53,5

Gren 31. 400 Me Damer

1	Lotta Bäckman	5.17,4
2	Cissi berg	5.20,0
3	Madde Clareus	5.29,5
4	Kajsa Sjöberg	5.32,5
5	Lotta Gylling	5.40,9
6	Anna Björklund	5.41,6
7	Malin Lundvik	5.41,6
8	MariAnn Lindborg	5.46,0
9	Maja Ericsson	5.49,0
10	Chr. Jeppsson	5.58,5
11	Susanne Lindborg	6.17,5
12	Minna Ruokamo	6.20,0

STÄNK från TÄBY SIM

Gren 15. 50 Fr Flickor

1	Kajsa Sjöberg	27,1
2	Malin Lundvik	28,9
3	Madeleine Clareus	29,2
4	Cecilia Berg	29,3
5	Lotta Bäckman	29,3
6	Susanne Lindborg	29,6
7	Anna Björklund	29,9
8	Lotta Gylling	30,0
9	Minna Ruokamo	30,4
9	Christina Jeppsson	30,4
11	Maja Ericsson	30,5
12	Eva-Lotta Bjuggren	31,4
13	Anna Walheim	31,5
14	Jenny Persson	31,8
14	Anna Klang	31,8
16	Caroline Wenö	32,0
16	Flisa Gustavsson	32,0
16	Petra Hjalmarsson	32,0
16	Ylva Lindman	32,0
20	Cilla Rudbäck	32,7
21	Maria Hjalmarsson	33,0
22	Hedda Rönholm	33,3
23	Britt-Marie Hansso	34,0
24	Amalia Ullman	34,5
25	Carina Scherdin	34,7
26	Lisa Widen	35,1
27	Ulrika Schmidt	36,0
28	Maria Campos	36,1
29	Karin Lindbom	36,5
30	Helena Ingvarsson	36,9
31	Maria Andersson	37,3
32	Marika Wallin	37,4
32	Chr. Johansson	37,4
34	Sofia Bergelin	37,5
35	Joanna Wikström	37,7
36	Johanna Tirri	37,8
37	Karolina Markström	38,2
38	Sara Almqvist	38,5
39	Marianne Wasslund	41,9
40	Jessica Stackell	44,6
41	Malin Lorentzon	45,8
42	Lotta Wasslund	45,8

Gren 15. 50 Fr Damer

1	Ritva Lindqvist	34,4
2	Ann-Marie Gernandt	41,0
3	Agneta Sjöberg	44,2

STORMÄSTARE DAMER Poäng

1	Kajsa Sjöberg	3	161
2	Lotta Bäckman	3	135
3	Cissi Berg	3	125
4	Madde Clareus	2	993
5	Anna Björklund	2	827
6	Malin Lundvik	2	802
7	Mari-Ann Lindborg	2	633
8	Maja Ericsson	2	547
9	Lotta Gylling	2	538
10	Chr. Jeppsson	2	290
11	Susanne Lindborg	2	282
12	Minna Ruokamo	2	134

MINIMÄSTARE FLICKOR Tid

1	Caroline Wenö	148,0
2	Chr. Johansson	159,3
3	Karin Lindbom	162,0
4	Johanna Tirri	186,2

Gren 15. 50 Fr Pojkar

1	Niclas Fagrell	25,4
1	Fredrik Gernandt	25,4
3	Peter Borossy	25,4
4	Jonas Björklund	25,8
4	Göran Gustavsson	25,8
6	Philip von Schoult	25,8
7	Jonas Lögdberg	26,0
8	Mikael Frisk	26,0
9	Magnus Thunborg	26,3
10	Berndt Sundqvist	26,4
11	Björn Walheim	26,5
12	Robert Jensen	26,6
12	Erik Ritzen	26,6
14	Ulf Swedin	26,8
15	Jonas Klang	26,9
16	Fredrik Weinö	27,2
17	Roland Smith	27,3
18	Martin Rogersson	27,4
19	Mats Svensson	27,6
19	Ola Frejd	27,6
21	Anders Thunborg	28,0
22	Torbjörn Angerfelt	28,1
23	Peter Rennerstav	28,3
24	Joakim Zuhr	28,9
25	Ove Eklöf	29,4
26	Tomas Ronqvist	29,5
27	Rikard Epstein	29,6
28	Ola Persson	29,7
28	Johan Wikström	29,7
30	Mathias Wikström	29,9
31	Bo Lindborg	30,2
32	Håkan Wikander	30,6
33	Håkan Karlsson	30,8
34	Mattias Lundin	30,9
35	Kent Jansson	31,0
35	Martin Angerfelt	31,0
37	Henrik Sjöberg	31,3
38	Anders Svensson	32,0
39	Karl Hedberg	32,2
40	Oskar Grevesmühl	32,5
40	David Söderström	32,5
42	Tomas Lenstad	33,4
43	Daniel Dobström	33,6
44	Ronny Hermansson	36,0
45	Daniel Karlsson	36,3
46	Thomas Löf	36,5
47	Pär Angerfelt	38,1
48	Pierre du Rietz	38,7
49	Kent Lindström	42,7
50	Clase Ingvarsson	43,4
51	Nicklas Junel	46,4

Gren 15. 50 Fr Herrar

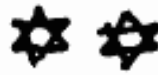
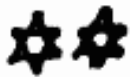
1	Scott Krieger	28,2
2	Jan Elvin	30,7
3	Björn Lindbom	31,6
4	Johan Kindberg	33,4
5	Björn Eklöf	38,7

STORMÄSTARE HERRAR Poäng

1	Niclas Fagrell	3	184
2	Micke Frisk	3	138
3	Ulf Swedin	3	072
4	Jonas Björklund	2	975
5	Martin Rogersson	2	912
6	Jonas Lögdberg	2	879
7	Magnus Thunborg	2	781
8	Jonas Klang	2	669
9	Berndt Sundqvist	2	628
10	Roland Smith	2	606
11	Robert Jensen	2	590
12	Göran Gustavsson	2	472

MINIMÄSTARE POJKAR Tid

1	Anders Svensson	151,0
2	David Söderström	151,1
3	Karl Hedberg	156,0
4	Pär Angerfelt	174,6



Jag heter Mikael Sjöborg
kallas "Micke".

Efter grundskolan gick
jag tvåårig social linje
på RVA. År 1981 anställdes
jag på Tibblebadet.

Jag började simma i DSK
när jag var 12 år, flyttade
över till TÄBY då TÄBY SIM
startade 1975.

Första gruppen fick jag
1979. Det var en crawlgrupp.
Just nu är jag tränare för
B-gruppen.

Mina intressen är förutom
simning sportdykning,
vattenskidor, windsurfing
fiske; alltså idel vatten-
sporter.

INTERVJU MED MICKE

av STÄNK's specialreporter
Karl Hedberg.

K: Hur länge har Du jobbat
här?

M: 4 år

K: Trivs Du med Ditt arbete?

M: Ja, det är omväxlande,
bra arbetstider.

K: Vilka är Dina arbets-
uppgifter?

M: Bevakning, städning,
service, arbetsledande
uppgifter.

K: Vilka för- respektive
nackdelar finns det i
jobbet?

M. Fördelarna är, att det
är fritt och att man
kommer i kontakt med
många människor. Nack-
delarna är väl i så
fall arbetsmiljön.
Det blir varmt, högljutt
och bråkigt ibland.

K: Vilken utbildning behövs
för jobbet?

M: Guldmagistern, simlärar-
utbildning, livräddar-
utbildning.

K: Vad har Du för arbetstider?

M. 06.00-14.00, 14.00-21.30,
11.00-21.30, 7.30-18.00
7.30-16.30.

Det är ett rullande schema.

SOMMAR SOMMAR

SOMMAR...

Sommarläger 1985

En arbetsgrupp ur föräldrasektionen håller sedan en tid på med att planera för tre sommarläger. Dessa är främst inte tänkta som träning inför sommarens tävlingar utan är närmast att se som aktivitetsläger. Träningsläger kommer att ordnas genom tränarnas försorg.

Sommarlägren är, i planeringsstadiet, tänkta på följande sätt:

B- och C-grp (den äldre delen)

Tid: vecka 33 (ev 32)

Plats: i 1. hand någon av platserna Motala/Nyköping/Husqvarna

Deltagare: ca 20 simmare med 2-3 tränare

C-(den yngre delen) och Medleygrp

Tid: vecka 24

Plats: i 1. hand någon av platserna Falkenberg/Filipstad/Varberg

Deltagare: ca 25 simmare med 2-3 tränare

2-dagarsgrp

Tid: vecka 24

Plats: inom ca 1,5 tim resväg från Täby. Aktuella platser bl a Fjärdhundra/Örbyhus/Gimo

Deltagare: ca 20 simmare med 2-3 tränare och 1-2 föräldrar

En turist var uppe i Eiffeltornet och han frågade hisspojken:
- Kastar sig folk ofta ner härifrån?
- Nej, monsieur, bara en gång.



Gemensamt för lägren är att vi simmar 1-2 pass/dag i utomhusbassäng. Resp plats kommer att medge andra aktiviteter också.

Resorna företas med billigast möjliga allmänna samfärdsmedel t ex veckoslutsbuss. För 2-dagarsgrp kan det bli aktuellt att begära transporthjälp av föräldrar med bil.

Täby Sim kommer, som tidigare år, att stå för viss del av lägerkostnaden.

Förhoppningsvis skall det till sportlovet föreligga underlag från arbetsgruppen för att ta beslut om var vi skall vara.

BÖRJA PLANERA FÖR DITT SOMMARLÄGER NU!!!

FÖRÄLDRASEKTION I TÄBY SIM

var inte rädda att ta kontakt —

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, lotterier eller försäljning vid våra simtävlingar.

Bidrag

Mikael Zühr, 0762/118 25 om Du

kan hjälpa till med att hålla igång "TÄBY-SIM SUPPORTERKLUBB" eller har andra idéer för att kunna samla in medel av olika slag till klubben.

Funktionärer och PR

Christer Weinö, 0762/51421 om

Du kan hjälpa till med funktionärsarbete vid våra simtävlingar eller om Du vill ansöka till en funktionärskurs eller om Du har idéer om hur vi skall öka föreningens samarbete med våra lokala massmedia.

Läger och Transporter

Carl-Johan Hellman, 0762/50605

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 så får Du hjälp.

Ingvar S Klang

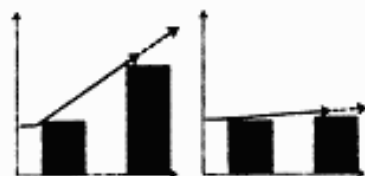
Ordf

ring nu!!

Tankeväckande!

Utvecklande!

Alla känner kanske inte till hur vår verksamhet finansieras och kostnaderna fördelas. I korthet fungerar det så här : Största inkomstposten är offentliga bidrag, år 1984 237 kK, nära 2/3 av totala inkomsten, och där Täby kommun svarar för det mesta och staten för resten c:a 9%. De offentliga bidragen har mer än fördubblats sedan år 1976. De kommunala bidragen är : 1) Grundbidrag, som är kopplat till antalet medlemmar boende i Täby och i åldern 7 - 20 år. 2) Aktivitetsbidraget utbetalas numera för åldersgruppen 7-20 år (Statens aktbidr innefattar 7 - 25 - åringar). 3) I år tillkommer ett kostnadsersättningsbidrag för medlemmar 0 - 6 år.



**VILKEN KURVA
VILL VI HA TILL
TÄBYSIM'S EKONOMI ?
ELLER FINNS DET EN
3:e**



Stimulerande!



Medlems-och deltagaravgifterna uppgå nu till knappt 10 % av inkomsterna. Övrigt, 23 % , av inkomsten består av föräldrasektions- och supporterklubbens bidrag, bingo-bidragen ingår också här. I posten ingår inkomster på reklamskyltar nettoinkomster av egna arrangemang samt vinst på försäljning av simutrustning. Sist men inte minst viktigt ingår privata bidrag.

Tack Ingrid Andersson för påskkycklingarna. De kompenserade helt minskningen i bingoutdelningen 1984.

För att ej behöva minska verksamheten och kunna betala något så när anständiga löner har deltagar(tränings)avgifter införts (1982). De kommer att utökas under 1985.

Årsresultaten 76 -84 har varierat mellan förlust 4 kK och vinst 9 kK. Inkomsterna uppgick år 1976 till 130 kK, 1984 till 372 kK.

På utgiftssidan kan konstateras, att summan av instruktörslöner, ATP-avgifter och utgifter för läger och tävlingar under verksamhetstiden åren 76 - 84 uppgått till 80 % av totala utgifterna. Under 1984 var denna post c:a 300 kK

Administrativa kostnaden var då c:a 7 % av årets utgifter. Lika stor andel drog utbildningskostnad och startavgifter tillsammans. Resterande 6 % skall täcka utgifter för priser, utrustning, styrelsearvodet, sammanträden, tränar- och gruppmöten, uppvaktningar, presenter etc. Utgifterna uppgick 1976 till 121 kK och 1984 till 374 kK

x) kK = kilokronor = 1000:-kr



prispressaren i täby

**VÄLKOMNA TILL TÄBYS
storbutik i livsmedel**
Med lågpriser alla dagar i veckan
Stor manuell kött, delikatess och ostdisk



GOTT OM FRIA P-PLATSER
BESÖK VÅRA MANUELLA OST & DELIKATESSDISKAR

tävlingsfronten

MOTIVATIONSLÄGER 1986.



Lägret kommer att genomföras under påsklovet 1986. Plats är ej bestämd ännu. Jullovet 83/84 genomfördes motsvarande läger på Kanarieöarna och ungefär samma ambition finns för 86 års läger.

Lägedeltagarna får stå för en del av kostnaderna.

KVALPERIOD : Fr.o.m 4/2 1985 t.o.m. sista mästerskapstävling första kvartalet 1986. Det blir troligen 2/2 1986.

KVALIFICERINGSNORMER

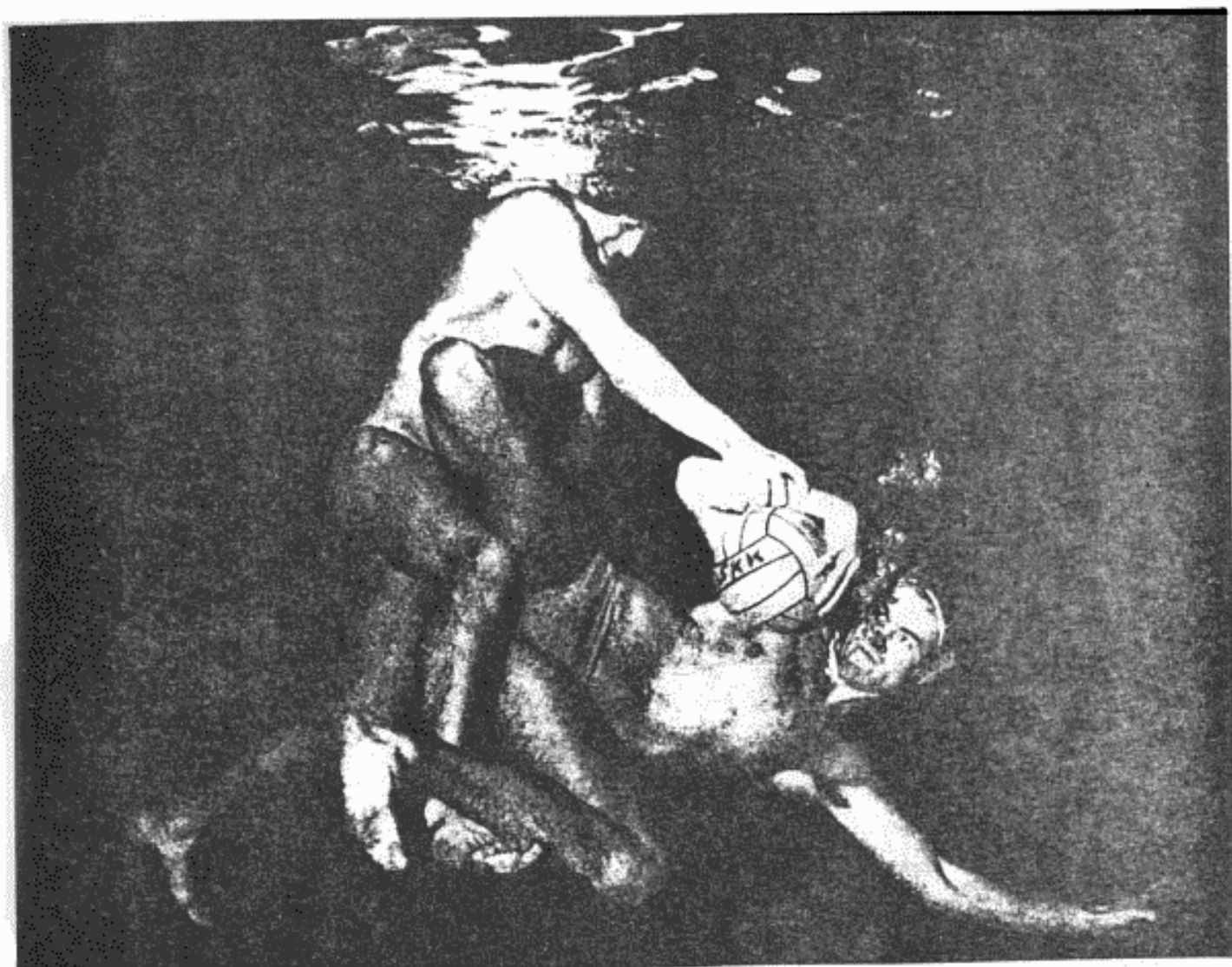
1. Individuellt placera sig bland de 8 bästa på DM eller JDM.
2. På annan sanktionerad tävling uppnå tid som motsvarar 6:e tid på DM eller bättre. Tider gjorda i 50:a jämföres med långbane DM:s tider och tider gjorda i 25:a jämföres med kortbane DM:s tider.
3. Nå Riks Final på vinterns SUM-SIM.
4. Kvalificera sig individuellt eller i lag på SM / JSM.
5. Placera sig bland de 10 bästa på sommarens USM.
6. En grupp bestående av Ingemar Söderhult, Robert Aspegårdh och berörd tränare kan föreslå styrelsen simmare till lägret som ej uppfyllt ovanstående kvalificerings normer.

Simmarer skall dessutom erota sinträningen tillfredställande.

VATTEN POLO

VARFÖR INTE ?

TISDAG & TORSDAG KL. 20⁴⁵



VIST SER DET TREVLIGT UT ??

OBS. GLÖM EJ ÅRSMÖTET
27 MARS KL. 19³⁰
TIBBLESKOLANS MATSAL

1. Mötets öppnande
2. Dagordning vid mötet
3. Mötets behöriga utlysande
4. Val av ordförande vid mötet
5. Val av två justeringsmän att jämte ordföranden justera mötets protokoll
6. Val av sekreterare vid mötet
7. Styrelsens verksamhetsberättelse
8. Revisorernas berättelse
9. Fråga om styrelsens ansvarsfrihet
10. Val av föreningsordförande, tillika styrelsens ordförande för en tid av ett år
11. Val av fyra styrelseledamöter för en tid av två år
12. Val av ordförande i föräldrasektionen
13. Anmälan om ledamöter i föräldrasektionens styrelse
14. Val av styrelsesuppleanter för en tid av ett år
15. Val av revisorer för en tid av ett år
16. Val av revisorsuppleanter för en tid av ett år
17. Val av valberedning
18. Fråga om styrelsearyoden
19. Fråga om medlemsavgifter
20. Övriga frågor
21. Mötets avslutande

VÄLKOMNA!

VIDEO FILMER

Viking • Esselte • Europa film • vtc • Videogrossisten •
• waltheus •

KÖP ÅRSKORT

Som medlem får du dessutom 1 valfri
videofilm att hyra gratis (gäller tom.
1 april MEDTAG MEDLEMSKORT !

9-22
RÖDA
RAPPET

OBS!
Titta in till oss
och hämta nya
broshyrer om
"FILMER"

ARKADEN TÄBYCENTRUM
7589410

”SLIPPA-PASSA-TIDEN-KORTET”



Vill du slippa köa för att ta ut pengar? Slippa passa öppettiderna?

Då ska du komma in på närmaste S-E-Banks-kontor och hämta ett Bankomatkort.

Du får ett kort direkt, och kan sedan ta ut upp till 2000:–, dygnet runt, på cirka 200 orter i landet.

Men kom till oss först, det slipper du inte.



S-E-Banken

Lite enklare. Lite bättre

Täby

STÄNK

EXTRA

Redaktionen var i högform
och antalet insända artiklar
var många och bra. Därför
denna historiens första
extrabilaga till STÄNK.

från

TÄVLINGS
BILAGA

FEB - 85



Tävlingar som gått.

3:a PA 50-MANNA

50:mannan i Forsgrenska.
Det kanske inte verkar så katigt om det bara var 3 lag som tävlade. Men det var dock en av klubbens bästa 50-mannatid (22.41.15). De individuella tiderna redovisades i förra Stänk,

I övriga grenar vann Malin Lundvik 100 m fr för fl 70-71, Madde och Marris var här 3:a resp. 4:a. Lotta b Och Cissi blev 3:a resp. 4:a på 100 m fj fl 67-69.

FINA RESULTAT I ZON-SIM

Zon-sim i Täby

Många deltagare och fina resultat av Täbysimmare gjorde zon-simmet till en trevlig tävling.

Medaljplatser av Sara Almqvist (1), Johanna Titti (3) på 50 m fr, Christina Johansson (2), Karin Lindbom (3) på 50 fj, Anders Svensson (1) på 50 m fj, Joanna Wikström (3) på 50 m ry, Anna Klang (1), Ylva Lindman (2) på 200 m ry, Pierre du Rietz (3) på 100 m ry, Henrik Sjöberg (2) på 200 m ry, Marris Lindborg (1) på 200 m br, Pia Pederssen (1) på 100 m br, Johan Wikström (2) på 200 m br, Amalia Ullman (1), Maria Hjalmarsson (2), Helena Ingvarsson (3) på 100 m fr.



2:a I SIMALLSVENSKAN

Simallsvenskan i Linköping.

Det var bara Södertälje vi inte rådde på (6 p före), men sköna segrar över LASS från Linköping och Hellas. Av många fina resultat vill jag framhålla Malin Lundviks 9.39.01 på 800 fr, vilket är en mycket bra tid för en 13-åring. Marris putsade klubbrekordet på 100 m br till 1.19.92.

Ställning efter 1 omgång i simallsvenskan div. 2 östra.

Södertälje	132 p
TÄBY SIM	126 p
LASS	118 p
Hellas	104 p
Eskilstuna	66 p
Katrineholm	66 p



TVA KLUBBREKORD I 20-MANNA

20-manna i Forsgrenska.

I lagkapperna 20x50 m fr var tjejerna 3:a och pojkarna 4:a. I den individuella tävlingen lyckades Kajsa Sjöberg komma under "minuten" på 100 m fr. Hon vann på tiden 59.9 vilket är klubbrekord. En bra tid gjorde också Lotta Bäckman som blev 6:a på 1.01.8. Lotta slog även klubbrekord på 100 m br med tiden 1.19.2.

SUN-CUP I SOLNA

Här var den äldre C-gruppen med och tävlade. Bäst lyckades Johan Wikström som blev 5:a på 200 m bröst med tiden 2.53.5

KNATTARNA TÄVLADE I AKERSBERGA

Knattesim i Akersberga. Daniel Karlsson lyckades bäst i denna tävling med en 2:a plats på 50 m fr och 3:a på 50 m ry. Anna Johnsson blev 3:a på 50 m ry och mixlaget födda 74 segrade i lagkappen över 4x50 m fr. Fina resultat gjorde även Hanna Wedelin, Jessika Stakell, Sara Almqvist, Johanna Tirri, Malin Lorentzon, Charlotte Wasslund, Nils-Olov Hellman, Tobias Berglund, Erik Pettersson och Jens Rossander.

MICKE OCH CISSI BRA I JÄRFÄLLA ELIT

Järfälla elit i Järfälla. I denna stora elitävling simmade en stor del av A-gruppen. Flera fina personliga resultat nåddes. Bäst lyckades Cissi Berg med 1.10.78 på 100 m rygg och 5.19.22 på 400 m me samt Micke Frisk med 4.13.61 på 400 m fr och 2.17.85 på 200 m me.



UPPRYCKNING I UNGDOMSSERIEN

Seriesim 2 i Sollentuna. Efter att ha varit sist i första deltävlingen gick det bättre nu med 4:e plats av 6. Segrar togs av Johan Wikström (100 br) och Malin Lundvik (100 fr), 3:e platser av Ola Frejd (100 fj) och Carro Weinö (100 ry). Flera goda insatser gjordes av bl.a Ola Pederssen, Kalle Hedberg, Sussi Lindborg och Tobbe Angerfelt.



12 STARTER TILL RIKS FINAL

SUM-SIM A FINAL I SOLLENTUNA

MARTIN "CHOCKEN" ROGERSSON

Martin tog verkligen klivet in bland de stora grabbarna denna helg. Till riksfinal i tre grenar efter seger på 200 m rygg med tiden 2.18.84, 2:a på 400 m medley med fina 4.55.95, ett lyft med drygt 10 sek mot tidigare. Även på 200 m fjärlil blev det riksfinal, då med tiden 2.24.16. Martin hade en kanonhelg och den stora vikingen med sig hela tiden.

OLA FREJD PÅ GANG

I klassen för pojkar 71 hade Ola händelserna under kontroll. Även han hade tre grenar till riks. Efter 3:e platser på 200 m medley (2.30.11) och 100 m frisim (59.14) samt 4:e plats på 400 m frisim (4.37.53). Det var rakt igenom fint flyt för Ola med många personförbättringar.



MADDE ÖVERLÄGSEN 70:a PÅ DISTANS

Efter två storsegrar på 400 och 800 m frisim var Madde klar för riksfinal i dessa grenar. En riktig kanontid på 800 m var 9.30.83, mindre än en sek från SM-kvalet. Madde vann även 400 m medley med fina 5.27.29, men det räckte ej till riks.

MALIN EJ I FORM, MEN ÖVERLÄGSEN 71:a

Två starter i riksfinalen till Malin, efter överlägsna segrar på samtliga frisimdistanser. Detta trots att hon ej var helt frisk, vilket märktes mest på långa 800, där hon tyvärr missade en plats i riksfinalen.

STÄNK från TÄBY SIM

FINN BRÖSTSIM GAV FINAL FÖR MARRIS

En väl genomförd 200:ing på bröstsim gav en 2:a plats för Marris. Tiden 2.49.82 räckte även till en plats i riksfinalen. Marris är fortfarande lite ojämn i sin simning, men närmar sig stabilitet.

HALVBRA LAGKAPP RÄCKTE TILL FINAL

70-71 flickornas lag var tippade till riksfinalen. Men det satt hårt åt. Efter en simning som var långt från topp, klarade vi ändå sista finaltiden. Säkert går det fortare än 4.13.62 i riksfinalen.

FLERA FINA INSATSER

Flera fina insatser gjordes under helgen. Nämnas bör Ola Pederssen på 1500 m frisim, 18.25.45 och 400 m fr, 4.38.11, Carro Weinö 400 fr, 5.04.77 och Johan Wikström 200 m bröst på 2.46.69.

UNDERBAR HEJARKLACK

Oj, vilken härlig stämning vi hade i TÄBY SIM lägret hela helgen. Detta tack vare att nästan hela A-gänget ställde upp sin lediga helg, för att peppa fram sina kamrater. Detta iförda Vikingahjälm, tuta och harskramla. Och visst blev resultaten därefter.

SUM-SIM B FINAL I AKERSBERGA

De som stammar på dörren till A-finalen i sum-sim, samlades i Åkersberga för att göra upp i B-finalen.

Bland resultaten där märks Anna Klang med en 1:a och en 2:a plats, Ola Persson (1:a, 6:a), Anders Svensson (2:a, 4:a, 4:a), Karin Lindbom (2:a), Daniel Dobström (2:a, 5:a), Martin Angerfelt (4:a, 4:a), Kent Jansson (4:a), Pär Angerfelt (4:a), Oskar Grevesmühl (6:a, 6:a) och Kicki Johansson (6:a).

Kämpa på ungdomar, ni närmar er A-finalen.

KLUBBREKORD SEN SIST

10 nov	Lotta Bäckman	200 m br	2.48.7	Solvallapok. Sollentuna
18 nov	Mari-Ann Lindborg	100 m br	1.19.92	Simallsv. Linköping
18 nov	Jonas Klang	100 m br	1.11.93	Simallsv. Linköping
24 nov	Kajsa Sjöberg	100 m fr	59.9	20-manna Stockholm
24 nov	Lotta Bäckman	100 m br	1.19.2	20-manna Stockholm
7 dec	Lotta Bäckman	200 m br	2.47.49	JDM Stockholm
7 dec	Jonas Klang	100 m br	1.10.28	JDM Stockholm
7 dec	Kajsa Sjöberg	100 m fr	59.69	JDM Stockholm
9 dec	Jonas Klang	200 m br	2.35.71	JDM Stockholm
9 dec	Niclas Fagrell	4x100 m me	4.13.30	JDM Stockholm
	Jonas Klang			
	Jonas Lögdberg			
	Micke Frisk			
15 dec	Kajsa Sjöberg	100 m fj	1.07.4	KM Täby
15 dec	Jonas Klang	100 m br	1.10.2	KM Täby
16 dec	Lotta Bäckman	100 m br	1.18.9	KM Täby
16 dec	Mari-Ann Lindborg	100 m br	1.18.5	KM Täby
16 dec	Niclas Fagrell	100 m ry	1.03.4	KM Täby

VILKET HÄRLIGT JDM

MANGA MEDALJER OCH 3:A SAMMANLAGT

3 guld, 5 silver, 6 brons, 5 av vardera 4:e, 5:e och 6:e platser samt ytterligare 25 poängplaceringar. Det är facit av 1984 års Junior DM för våra duktiga simmare. Att det sedan räckte till en 3:e plats i sammandraget, bara slagna av Södertörn och SPIF, gör det bara roligare.



JUNIORMÅSTARE

Att vinna 100 m frisim är alltid något extra. Detta lyckades nu Kajsa Sjöberg med. Tiden 59.69 är också nytt klubbrekord.

Den andra individuella segern kom i sista grenen. Den kom med besked och blev dessutom en dubbelseger till Täby. Vann gjorde Cissi Berg 4.15.50 före Lotta Bäckman 4.17.33 på 400 m medley. Av bara farten avslutade tjejerna med att vinna lagkappen 4x200 m frisim. Där simmade Lotta B, Cissi, Kajsa och Madde.

BRONSMEDALJÖRER

Härligt när Jonas Klang fick till det på 100 m bröstsim. Nytt klubbrekord med 1.10.28 räckte till bronsplats.

Cissi befäste sim plats bland ryggsimmarna, 3:a på 100 m rygg med 1.10.49. Lotta tog bronset på korta medley med 2.32.07, fyra här var Cissi.

Micke, som simmade med en stukad fot, klarade ändå att bli 3:a på 400 m frisim (4.17.84).

Brons i två lagkapper blev det också. Flickorna Kajsa, Malin, Lotta och Madde på 4x100 frisim samt killarna på dubbla distansen. Där simmade Ulf Swedin, Jonas Björklund, Jonas Lögdberg samt Micke Frisk.

FRAMSKJUTNA PLACERINGAR

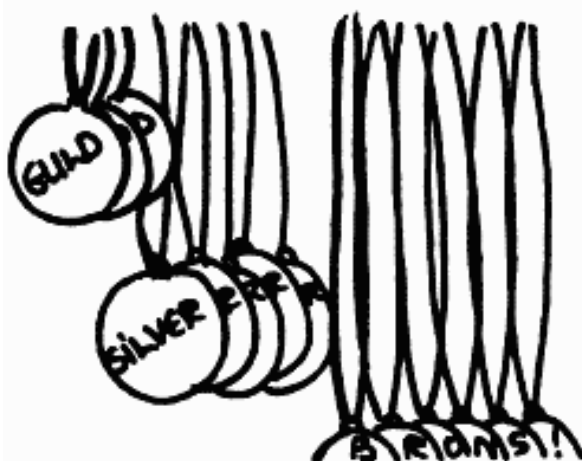
Listan på fina tider och placeringar kan göras lång, men jag stoppar vid de sex främsta platserna.

Cissi 4:a (200 me), Lotta 4:a (200 br) 6:a (200 fj), Kajsa 4:a (200 fr) 6:a (100 ry), Marris 5:a (100 br) Malin 6:a (100 fr).

Uffe 5:a (400 fr) 6:a (200 fr), Jonas K 5:a (200 br), Martin Rogersson 5:a (200 ry), Niclas Fagrell 6:a (100 ry), killarnas lag 4:a (4x100 me) 5:a (4x100 fr), Flickornas lag 4:a (4x100 me).

TACK TILL SIMMARNAS

Som rubriken säger, det var ett HÄRLIGT JDM. Så ett stort tack till alla simmare för härlig underhållning tre kvällar i rad. Säkert skriver alla nervösa föräldrar, som satt med sina klockor, också under på detta. Även ett tack till föräldrarna som bidrar till den trevliga stämningen vi har i TÄBY SIM-lägrat.



MADDE 2 ANDRAPLATSER

Att Madde tillhör eliten i sin åldersklass visade hon genom att bli 2:a både på 200 m frisim och 400 m frisim. Andraplatser tog även Cissi på 200 m rygg med fina 2.28.12 och Micke Frisk på 1500 m frisim på 16.50.22.

VAR
GLAD



MÄSTERSKAP

NY SÄSONGSPLANERING = JULTRÄNING

Svenska simförbundets nya säsongsplanning innebär att samtliga inomhusmästerskap (SM, JSM, Sum-Sim riks) ligger i januari. Så inte blev det mycket ledigt på jullovet för en satsande simmare. Lite trögt var det kanske ibland, men jag tycker nog att träningen sköttes bra ändå.

Härligt är att de som inte kvalat in till mästerskabet ställer upp lika bra som de övriga. En extra eloge till Maja, Stina, Klängen och Zuhr som knappt missade ett pass, fast de inte hade något stort nära mål. Det tyder på stor lojalitet och kamratskap i gänget.



JSM

JUNIOR SM I SÖDERTÄLJE

TIDIGA MORGONAR MEN EGEN SKÖN SÄNG

Till JSM som i år gick i Södertälje hade vi 9 starter, 5 individuella och 4 lag. Vi valde att sova hemma för att tidigt varje morgon åka till tävlingen. I Södertälje hade vi hyrt en fritidsgård på dagarna. Där slappade vi och tittade på videoupptagningar från tävlingen.



BRA SIMMAT, MEN SLÖA VÄNDNINGAR

Fredag morgon samlades vi kl. 6.30 vid Tibblebadet. Dagen chaffis var Robban. Hela gänget var samlat för att kunna simma in i JSM basängen.

Det var grabbarna som simmade 4x200 m frisim denna dag. Visserligen hamnade vi sist i resultatlistan, men det var klart godkänd simning. Perstider på tre av fyra man är bra. Det var Jonas Björklund 2.01.09, Uffe Swedin 2.01.79, Martin Rogersson 2.05.31 och Jonas Lögdberg 2.01.31. Vid videoanalysen konstaterades oskärpa efter vändningar på alla. Bättring lovades till lördagens korta lagkapp.

MED ELLER UTAN ?

Först i vattnet på lördagen var Cissi som skulle simma 100 m ryggsim. Precis före start pajade glasögonen, nervös? Väl i vattnet utan glasögon blev hon 15.e med tiden 1.10.73.

SNABBA KILLAR

I dagens två sista grenar var TÄBY SIM representerade, 4x100 m frisim pojkar och flickor. Killarna var först i tur. - En tid under 3.44 är godkänt så jag på läktaren. Men simmarna ville mer, samtliga gjorde sin bästa hundring någonsin resultatmässigt. Jonas L 55.68, Uffe 55.71, Jonas B 54.92 och Göran Gustavsson 54.95. Även vändningarna var bättre än fredagens. Tiden räckte till 10:e plats och årets första SM-pöng.

TJEJERNA LIKA BRA

Nu ville förstas inte tjejerna vara sämre, det var dom inte heller. Cissi startade med storfina 1.01.41 (pers), sedan hängde Malin på med 1.02.23 vilket var godkänt tyckte jag, men det tyckte inte Malin. På tredjesträckan överraskade Lotta med fina 1.00.67 och Madde förde oss i mål på tjusiga 1.01.11 vilket gav 9:e plats och sluttiden 4.05.42. Den tiden bådar mycket gott för framtiden.



MADDE INTE NÖJD

Sista dagen på tävlingen och flest starter för TÄBY SIM. Madde började med att simma 200 m frisim på tiden 2.12.30. Det var hon inte nöjd med eftersom hon gjort 2 sekunder bättre. 19:e plats blev det i alla fall.

TUNGT PROGRAM FÖR CISSI

Tuffaste programmet har Cissi med tre starter i rad, 200 ry, 400 me och laget 4x200 fr. När hon nu simmade den dubbla ryggsimdistansen, och då med glasögon, gick det riktigt bra. Hon slutade 9:a med tiden 2.28.59.

Två grenar senare var det dags igen för Cissi. Då 400 m medley. Efter en mycket fin och avslappnad simning strandade hon på perstiden 5.15.28 och blev 10 i grenen.

LOTTA KOMMER IGEN

Sämre gick det för Lotta på samma distans. Det var nerverna som inte gick att hålla i styr denna första riktiga JSM-start. Hon slutade 16:e med tiden 5.21.11. Men Lotta kommer igen, var så säker. Detta var lärdom.



OBS!
LOTTAS NERVER
I STYR!!

HÖGT STÄLLDA KRAV

I den sista grenen, 4x200 frisim för flickor, hade vi nog skruvat upp förväntningarna för mycket. Dock slutade vi 9:a med tiden 8.59.80. Ingen gick här på riktig topp, kanske berodde det på för högt ställda krav.



SAMMANFATTNING

Ett relativt bra JSM, vi var där för att i första hand lära och skaffa erfarenhet. Madde och Malin var nog söndertoppade (tappat för mycket styrka), efter det hårda programmet med Sum-sim reg. helgen innan. I sammandraget var vi 28:e klubb med 58 pöng, 73 klubbar deltog. Till sist tack till Robban, Gunilla Clareus och Ingvar Bäckman för hjälp med skjuts och videofilmning.



VAR GLAD
Yyuuu

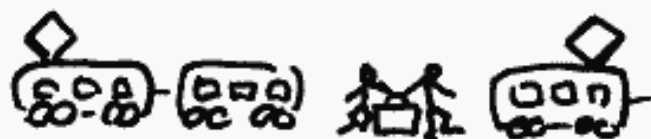
SM

SM I SUNDSVALL

DUBBELBOKADE

Så var det då dags för vinterns stora seniormästerskap, Inne-SM. Detta var förlagt till Sundsvall vilket betydde långkalsingar och bävermössa. Vi som åkte dit var Kajsa, Cissi, Lotta, Micke, och massören Agneta Sjöberg samt undertecknad. Madde skulle dyka upp på söndagen som förstärkning från Kalmar.

Efter att ha samlats sent på onsdagskvällen vid centralen, skulle vi åka tåg norrut. Här började krånglet med SJ, vi var dubbelbokade. Men efter diverse "hit och dit" kom vi skönt på plats.



MAT, LOGI OCH MASSAGE

Tidigt på morgonen var vi framme och styrde vår kos mot rekommenderat frukostställe. Tänk vad gnälliga simmare kan bli när dom får gå så långt (i km). Fiket var toppen med riktiga bautamackor, alla var nöjda.

Vi fortsatte sedan till vår logi. En mysig källarlokal i KFUM-huset. Där trivdes vi mycket bra hela tiden. Fritid kunde bedrivas med biljard, pingis eller som oftast med Cissis högläsning. Här gjorde vi även frukost varje morgon efter väckning som var 06.20. Lunch och middag äts i Folkets Park, även den var bra och väl tilltagen. Så allt kring själva tävlandet var tillfredställande. Speciellt då Agneta serverade varje kväll med massage. Det hade en positiv och avslappnande effekt.

KAJSA OCH FISKEN PA FREDAGEN

Första tävlande för Täby i SM-vattnet var Kajsa på 100 m frisim. Tråkigt nog blev hon lurad i starten och stod ensam kvar på pallen när övriga stack. Men efter en bra simning kom hon ändå ned på fina 59.44. Detta blev hon 18:e tjej med. Det ska bli spännande att se nästa SM, när de övriga inte får hand-icapp i starten. Kom igen, Kajsa. Micke simmade 400 m medley denna dag. Det gick riktigt bra med perstiden 4.47.85 och 17:e plats. En positiv vink om söndagens 1500 m frisim som vi trodde mest på.



TÄVLINGSFRI LÖRDAG

Lördagen hade vi ingen start, utan sysslade med insim och annan uppladdning. Kvällens stora sysselsättning var rakning av samtliga, jag hade ju redan rakat mig på torsdagskvällen.

CISSIS HARDA PROGRAM

Söndag var det dags för Cissis stora program igen. 200 ryggsim gick lika bra som i Södertälje, 2.28.83, 20:e plats. Snart är nog tiden mogen för en sänkning på denna distans igen. Cissi är nu bombsäker på 2.28. På 400 m medley räckte inte krafterna till riktigt denna gång. Säkert beroende på sjukdom just före SM. 4.20.58 blev 19:e plats.



LOTTA KOM IGEN

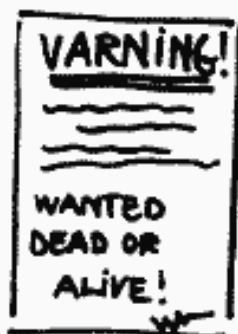
Härligt var det att se Lotta komma igen efter missen på JSM. 4.17.21 gav 17:e plats. Men framför allt bevisade hon att hon kansimma fort i ett stort mästerskap.

I DID IT!!


VILKEN HÄRLIG LAGKAPP AV FLICKORNA

Det var ett revanchefyllt gäng som ställde upp för start till 4x200 m frisim damer. Kajsa efter missen på 100 frisim. De andra ville visa att de kunde mer än de gjort vid JSM. Nu hade även Madde anlänt från Kalmar. Vad skulle hon kunna göra efter en natts tågresa.

Kajsa startade och det var fort, när hon växlade till Cissi, hade hon slagit pers med 2.09.85. Cissi fortsatte med nya krafter efter medleyn (var hittade hon dom) med 2.12.78. Lotta var nytänd och gjorde största förbättringen med 2.11.53. Är hon kanske frissimmare? På sista sträckan gjorde Madde ett härligt lopp, och hämtade in lokalkonkurrenterna från Hellas. Madde hade 2.11.97 och sluttiden blev mycket fina 8.46.69 med en hedrande 10:e plats. Varning för dessa flickor i framtiden utfärdas härmed.



MICKE SNABBAST PÅ SISTA HUNDRA

TÄBY SIM:s sista SM-start för denna gång hade Micke. Det blev också den bästa placeringen. Efter ett för Micke ovanligt jämnt 1500 m-lopp slutade han 9:a med pers-tiden 16.14.33.

Det var ett trevligt Friskhetstecken från Fisken. Noteras skall att han hade grenens snabbaste slut-hundring 1.00.93; på den tog han Spärvägens Per Rosengren på sista hundringen.


SAMMANFATTNING

En trevlig halv vecka i Sundsvall med fina simresultat och härlig samvaro. 33:e klubb av 66 är roligt!

En extrakick blev Agnetas muskelknädning, den vill vi ha kvar. Tack i massor Agneta!

Att hela tiden ha kontakt med gänget i Kalmar peppade också upp stämningen.

Årets souvenir fixade våra trevliga simmarflickor, vad det var berättar inte jag!

 VAR GLAD
4444

SUM-SIM

RIKSFINAL

SUM-SIM RIKSFINAL I KALMAR

HÄRLIGT GÅNG TILL KALMAR

På torsdagskvällen lämnade ett muntert gäng Täby, för att med tåg färdas till Kalmar. Där skulle ungdomarnas eget mästerskap avgöras. Kvalificerade dit var de 14 bästa tiderna i varje gren, gjorda i regionsfinalerna över hela landet. De som hade klarat denna bravad var Martin Rogersson, Ola Frejd, Madde Clareus, Marris Lindborg, Malin Lundvik och Sussi Lindborg. Med som påhejare var också Minna Ruokamo. Ledare var Pigge och Micke. Gänget hade även en egen hejarklack med sig bestående av pappa och mamma Rogersson och mamma Clareus.



KONSTIGT VATTEN

Efter att ha sovit ut i sköna sängar på hotellet, skulle förutsättningarna undersökas. En hel dag för att ladda och aklimatisera sig i för dagen vårliga Kalmar.

Basängen kändes riktigt skön och snabb. Men nog var det lite ovant med att simma i saltvatten. Efter denna dag var humöret och förutsättningarna på topp.

OLA I TOPPFORM, 3:a, 4:a, 5:a

Grabben som verkligen hade prickat in storformen rätt var Ola. Stora personförbättringar och överraskande bra placeringar rakt igenom.

I sin första start, 200 m medley, slutade han 5:a med tiden 2.26.61. Nästan 4 sekunder snabbare än i regionsfinalen. På 100 m frisim dundrade han till med 58.30 vilket räckte till en tjugig 4:e plats, (pers 9/10 s).

Efter att ha persat med drygt 8 sekunder var det lycka att få hämta en bronsmedalj. Detta efter att ha simmat 400 m frisim på fina 4.29.00.

Grattis Ola, du är en härlig talang, och väl värd medaljen.



MARTIN FORTSÄTTER ATT SÄNKA

Martin markerade tydligt att han är på gång framåt denna helg. De stortider han hade med sig från reg. förbättrades ytterligare nu.

En fin 5:e plats på specialdistansen 200 ry med tiden 2.18.31.

På 200 m fjärril förbättrade han sig med nästan 2 sekunder. Tiden 2.22.30 räckte till 10:e plats.

Tyvärr diskades Martin tvivelaktigt efter en mycket snabb simning på 400 m medley. Men han fick ändå ett kvitto på att han orkar och kan simma fort på denna tuffa distans.

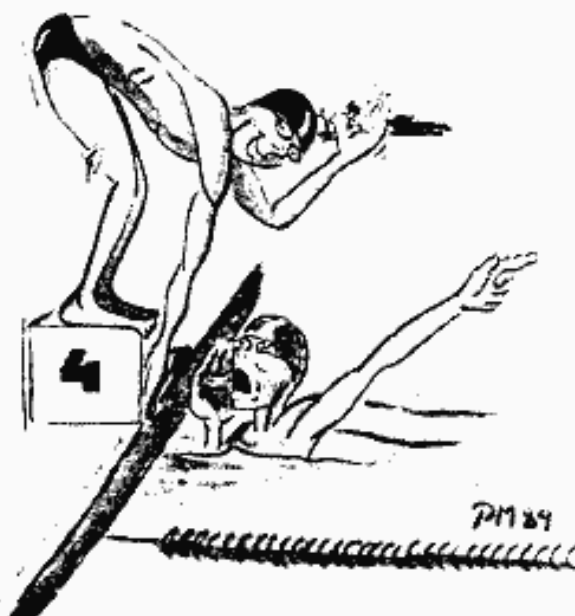
MADDE SÄKER PÅ LANGLOPPEN

Madde gjorde åter igen bra ifrån sig på frisimsloppen. En mycket bra tid på 400 m, 4.33.38 blev en 5:e plats. 9.35.31 på dubbla distansen räckte till en 6:e plats. Madde har en under hösten gjort en mycket jämn och stabil simning. Hela tiden med bra tider och man kan ju inte persa jämt, -eller hur Madde.



TJELAGET HADE LADDAT OM

Efter en halvdan insats i reg.finalen hade tjejerna verkligen laddat om inför 4x100 frisimslagkappen. Dom plockade halva startfältet och blev 7:a efter att ha varit 14:e i startlistan. Detta efter en rakt igenom bra simning av alla tjejer och sluttiden 4.09.42. De individuella tiderna var Malin 1.01.94, Sussi 1.02.41, Marris 1.02,75 och Madde 1.02,32.



MALIN I BÄTTRE FORM

Roligt var att Malin nu visade mycket bättre form än under reg. finalen. Detta då främst på 400 m frisim där hon persade med drygt 4 sek. Med tiden 4.41.87 knep hon en hedrande 5:e placering. Även på 100 m frisim kom hon igen och presterade 1.01.93. En bra tid och 6:e plats. Enligt Malin själv, i telefon, gick simningen bra men start och vändningar sämre. Siktet var redan inställt på USM i sommar.

SAMMANFATTNING

En mycket bra riksfinal av Täbysimmarna. 82 poäng vilket ger 20:e plats i sammandraget. Här kan vi se fram mot flera intresanta starter till sommarens Ungdoms-SM.



VAR GLAD
MARRIS

MARRIS KROKNADE LITE

Marris gjorde en bra insats och blev 10:a på 200 m bröstsim. Tiden 2.51.10 var lite sämre än i reg. finalen. Detta berodde säkert på lite oskärpa före och under simningen, som hon själv sade. Men trots det en bra tid.

KVALTIDER

1985

DN, USN, JSM, SM

SM-KVALTIDER 1985

	DAMER			HERRAR		
	Yards	25 m	50 m	Yards	25 m	50 m
Frisim						
50	24,80	27,90	28,40	21,90	24,50	25,00
100	53,40	59,40	1.00,40	46,50	51,90	53,30
200	1.55,90	2.08,90	2.10,90	1.41,80	1.53,90	1.57,50
400	5.13,00	4.32,90	4.36,80	4.40,00	4.05,40	4.12,10
(500 yds)						
800	10.46,50	9.28,90	9.38,90	9.56,40	8.47,10	8.53,30
(1000 yds)						
1500	18.03,50	18.01,50	18.20,10	16.35,20	16.30,50	17.08,00
(1650 yds)						
4 x 100		4.02,60	4.09,00		3.31,10	3.40,00
4 x 200		8.48,40	9.00,20		7.47,20	8.06,60
Ryggsim						
100	1.02,20	1.08,90	1.09,70	54,00	1.00,70	1.02,00
200	2.12,20	2.27,70	2.28,50	1.58,40	2.12,70	2.15,90
Bröstsim						
100	1.07,90	1.18,40	1.19,30	59,80	1.07,40	1.10,00
200	2.25,90	2.44,30	2.50,20	2.10,60	2.27,60	2.34,20
Fjärilsim						
100	59,40	1.05,90	1.06,30	52,30	57,90	59,00
200	2.09,90	2.23,90	2.27,20	1.56,80	2.08,70	2.12,60
Medley						
200	2.13,50	2.28,40	2.31,20	1.58,10	2.12,90	2.16,40
400	4.45,50	5.17,10	5.22,00	4.14,60	4.44,10	4.54,50
4 x 100		4.31,70	4.39,30		3.58,00	4.06,20

Kvalperiod: SM (25 m): 1 juli 1984 - 17 januari 1985. Plats: Sundsvall 1-3 februari.
SM (50 m): 1 januari - 18 juni 1985. Plats: Jönköping 3-7 juli.

DM Kvaltider

1500 m fr D	18.30.0
200 m fr H	2.01.0
200 m br D	2.50.0
100 m br H	1.13.0
100 m fr D	1.01.0
200 m ry H	2.23.0
200 m fj D	2.35.0
400 m me H	5.00.0
4x100 m me D	4.48.0
4x200 m fr H	8.50.0
100 m ry H	1.06.0
100 m ry D	1.14.0
400 m fr H	4.25.0
400 m fr D	4.37.0
100 m fj H	1.02.0
100 m fj D	1.10.0
200 m me H	2.19.0
200 m me D	2.35.0
4x100 m fr H	3.52.0
4x100 m fr D	4.15.0
1500 m fr H	17.30.0
200 m fr D	2.13.0
200 m br H	2.40.0
100 m br D	1.20.0
100 m fr H	56.0
200 m ry D	2.35.0
200 m fj H	2.22.0
400 m me D	5.28.0
4x100 m me H	4.21.0
4x200 m fr D	2.16.0

Kvaltider till ute-DM

800 m fr D	9.50.0
50 m fr D	30.0
50 m fr H	27.0
800 m fr H	9.10.0

KVALTIDER J/USM (50 m) 1985

FLICKOR

JSM	A (-70)		B (-71)		C (-72 o. sen.)	
	25 m	50 m	25 m	50 m	25 m	50 m
5 m						
10,40	1.02,00	1.02,90	1.05,00	1.05,90	1.04,00	1.05,00
1,50	2.15,00	2.13,50	2.18,00	-	-	-
3,00	4.43,80	4.44,00	4.50,50	4.51,00	4.58,00	5.03,00
18,00	9.48,00	9.48,00	9.58,00	-	-	-
10,20	1.11,70	1.13,00	1.15,50	-	1.15,50	1.17,50
10,80	2.33,50	2.38,00	2.43,00	2.40,00	2.46,50	-
5,80	1.20,80	1.21,00	1.24,00	-	1.24,00	1.26,80
3,00	2.54,80	2.56,00	2.00,00	2.57,00	3.02,00	-
5,60	1.08,80	1.11,00	1.13,00	-	1.14,00	1.15,00
1,00	2.32,40	2.41,00	2.46,00	2.43,00	2.48,00	-
1,40	2.37,00	2.35,00	2.41,00	2.37,00	2.43,00	2.45,00
1,90	5.28,90	5.29,00	5.35,00	-	-	-

FRISIM

100
200
400
800/1500

RYGGSIM

100
200

BRÖSTSIM

100
200

FJÄRILSIM

100
200

MEDLEY

200
400

POJKAR

JSM	A (-68)		B (-70)		C (-71 o. sen.)	
	25 m	50 m	25 m	50 m	25 m	50 m
54,20	85,90	96,90	98,50	98,00	1.00,00	1.01,50
1.57,50	2.01,00	2.03,80	2.06,50	-	-	-
4.12,00	4.17,30	4.22,50	4.30,00	4.30,00	4.38,00	4.48,00
16.50,80	17.10,30	17.50,00	18.08,00	-	-	-
1.03,40	1.05,10	1.07,00	1.09,50	-	1.11,00	1.14,00
2.16,50	2.20,10	2.26,50	2.30,00	2.29,90	2.33,90	-
1.09,30	1.11,70	1.12,50	1.15,00	-	1.18,00	1.20,00
2.31,80	2.38,30	2.42,50	2.47,00	2.47,00	2.51,00	-
1.00,40	1.01,80	1.04,00	1.05,80	-	1.08,50	1.11,00
2.14,40	2.18,30	2.22,00	2.25,50	2.27,50	2.30,90	-
2.15,90	2.20,40	2.21,80	2.25,50	2.26,00	2.30,00	2.32,80
4.55,80	4.58,00	5.04,00	5.10,90	-	-	-

Kvalperiod: 1 januari - 26 juni 1985. Plats: Linköping, 11 - 13 juli 1985.

Sf Kvaltider i lagkappgrenarna 4 x 100 fr, 4 x 200 fr och 4 x 100 me till JSM i Linköping (50 m) är samma som till JSM i Södertälje (25 m)