

STÄNK



Mai-85



DETTA HÄNDER I SOMMAR

För er som är ute och reser i sommar kan det vara kul att veta var vi håller till på tävlingar och läger. Och för oss som tävlar och ligger på läger är det alltid kul med besök. Om vi börjar med tävlingar.

7- 9 juni Långbane-DM, Eriksdalsbadet
28-30 juni Juliaden, Eriksdalsbadet
3- 7 juli Ute-SM, Jönköping
11-13 juli JSM/USM, Linköping

Kom och heja på oss, det kommer att spännande tävlingar !!!

Lägerveckorna.

8-15 juni 2-dagars i Fjärrhundra
8-15 juni C- och lilla Medley,
Falkenberg
14-20 Juli Mästerskapssimmare i
Söderfors.
11-18 Aug B- och stora C-gruppen
i Motala
9-16 Aug A-gruppen i Västervik

Vi stöder TÄBY SIM



STÄNK från TÄBY SIM

Från Redaktören

Nu har vi årets stora evenemang framför oss. WELLA CUP! "WELLA" är en av landets största tävlingar. För två år sedan hade vi c:a 2000 starter på fem tävlingspass. Förra året blev det bara c:a 1200, men det tror vi berodde på att pingsthelgen inföll så sent att skolorna redan hunnit sluta och många klubbar redan hade åkt på träningsläger.

I år tror vi att det blir fler starter igen. WELLA CUP är attraktiv inte minst beroende på att det är 50 m-bassäng på de två sista tävlingspassen och att vi försöker att ge alla anmälda chansen att starta. Sålunda enligt principen "inga strykningar".

Efter "WELLA" kommer så sommaren och lägerverksamheten. Det är en kul period för alla ungdomar. Lägren brukar vara välbesökta och upplevas mycket positivt av lägerdeltagarna. Föräldrar tar nu chansen att komma till lägerinformationsmötena som går av stapeln för sommaren!!!

För de mest etablerade simmarna slutar våren med SM och junior-SM i mitten av juli. För dem återstår många träningspass ännu. Vi önskar dem alla framgång i sommarens tävlingar.

Så ser vi fram mot nya friska tag från både simmare och föräldrar.

Väl mötta i höst!! Vi hörs i september.

Simmarhälsning



Ingvar S Klang

Utgivningsplan för STÄNK hösten 1985.

Nr.	Manusstopp.	Utgivning.
3/85	15/9	30/9
4/85	25/11	10/12

Vi stöder TÄBY SIM



STÄNK från TÄBY SIM

Fortsatt presentation
av STÄNK - redaktionen

Nu har vi kommit till den tyngst. vägande medlemmen i vår redaktion. En härlig "gammal" simmare som väl fortfarande kan bränna av en hundring under minuten. Sin form vårdar han genom att vara tränare spelare i Täby Sim:s polo lag. Just nu är han sysselsatt med att skaffa jobb efter sin avslutade programer-utbildning. Sätta bo håller han också bestämt på att göra. Philip von Schoultz är ett levande bevis på att simningen fostrar fram ädla själar.



Nästa namn i högen är Philips raka motsats, i alla fall när det gäller vikten. Hennes röda krulliga kalufs lutar sig ibland över pianot. Hon lär sig nämligen att spela så här på "gamla"da'r.

Desutom tycker hon om hästar. Om jag inte helt missuppfattat det hela verkar det som om hon delar sin fritid mellan familj, musik, hästar och simning.

Hon låter lite konstigt - så jag undrar om hon inte härstammar från nån skönskt släkt?

I övrigt älskar hon vitsar och historier.

Nesta tiden i redaktionsarbetet ägnar hon åt fnitter över de roliga historier hon försöker klämma in här och där i tidningen, den goda Britt-Maj Wikström.



Och så till siste man i raden. Det är en kvinna förstås. En simmar mamma som dragits in i verksamheten av allas vår Gunnar F. Det hela började med att skjutsa Flisa till tävlingar. Därmed var karusellen igång.

Det blev Steg 1 funktionärskurs och aktiv medlem i föräldrar-föreningen, lägerförelärd i Falun och nu också medlem i STÄNK- redaktionen.

Civilt är hon sjuksköterska och arbetar på KAROLINSKA. Hon är en helt vanlig mamma som tycks hinna med just det som så många av oss inte hinner eller orkar.

Visst är hon värd en blomma,
Kristina Gustavsson.

Ja, det var alla det!
Jag hoppas nya medlemmar strömmar till nuvarande gäng. Goda tecknare är särskilt välkomna!

Birgitta F.



VERKSAMHETS- BERÄTTELSE

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 1984

Styrelsen för TÄBY SIM får härmed avge följande verksamhetsberättelse för år 1984.

Organisation.

Ordinarie årsmöte avhölls den 11 april 1984. Styrelsen har därefter haft följande sammansättning:

Björn Eklöf ordf., Jan Modée vice ordf., Ingrid Arklund sek., Gert Walheim Bengt Rönholm kassör, Sven-Olov Blomgren, Georg Gustavsson, Philip von Schoultz och Lars Vidén ledamöter samt Robert Aspegård, Tiiu Hedberg, Ingvar Klang (informationssekreterare), Sonja Rogersson, Hedda Rönholm och Eva Walheim suppleanter. Dessutom har Gunnar Fornander/Ingemar Söderhult varit adjungerade i styrelsen i egenskap av konsulent, huvudtränare.

Styrelsen har under året haft 8 protokollförda sammanträden. Förutom dessa sammanträden har ett stort antal informella kontakter förevarits.

Föräldrasektion.

Under styrelsen har en föräldrasektion verkat. Föräldrasektionens styrelse har haft följande sammansättning: Ingvar Klang ordf., Christer Weinö vice ordf., Lena Lindborg sek., Gunilla Claréus, Mikael Zuhr, Ulf Carlesson, Ann-Marie Rolkert och Kristina Gustavsson ledamöter samt Richard Du Rietz, Vivianne Lundvik, Erik Frejd och Rolf Lewentorp suppleanter.

Kansli.

Ingemar Söderhult har under året efterträtt Gunnar Fornander som heltidsanställd konsulent och huvudtränare. Föreningen hyr ett klubbrum i Tibblebadets källarplan som fungerar som TÄBY SIM:s kansli. Medlemmar och allmänhet kan få kontakt med kansliet under särskild telefontid (15.00-16.00 vardagar) eller via personliga besök.

STÄNK från TÄBY SIM

Verksamhet

TÄBY SIM:s verksamhet har under en normal vecka varit uppe i åttiotalet gruppaktiviteter, vilket sysselsatt ca. 30 ledare/instruktörer.

Simträning

Simträningen är som tidigare år TÄBY SIM:s mest omfattande verksamhet. Ett trettiotal grupper bedriver regelbundet simträning på olika nivåer från s.k. crawlgrupper med ett pass per vecka till A-grupp med åtta pass per vecka.

Plask och lek

Vattenvaneträning för barn i förskoleåldern har liksom tidigare pågått i "nybörjargrupper" och "fortsättningsgrupper" och berört ett par hundra barn.

Simskola

Under sommaren bedrev TÄBY SIM simskola vid Rösjöbadet och Ängholmsbadet. Ett åttiotal elever deltog trots det dåliga vädret.

Vattenpolo

Pologänget har under hösten startat i seriespel med varierande resultat. Poloträningen bedrivs två kvällar i veckan, tisdag och torsdag.

Motion

TÄBY SIM:s morgonbadarklubb (MBK) motionssimmar och tävlar i skämtsam form varje söndagsmorgon.

Läger

Ett hundratal ungdomar har under året deltagit på träningsläger. 15 simmare var i januari på "motivationsläger" på Teneriffa. I augusti arrangerades ett jubileumläger i Falun. Där deltog 60 simmare, 7 tränare och 4 föräldrar.

Arrangemang

1984 har varit rikt på arrangemang i Tibblebadet. Tack vare många duktiga funktionärer har många simmare fått tävla i den i många tycke bästa tävlingsarenan i distriktet.

- Buster Sim cup - riksfinal i simning för handikappade ungdomar.
- "Perstävlingar" för våra egna simmare som vill kvala till olika mästerskap.

STÄNK från TÄBY SIM

- Norrortssim med "Bästa 5:an" - distriktets kanske publikrikaste simtävling tack vare hejarklackarna i klasslagkappen "Bästa 5:an".
- WELLA CUP - Täbys stortävling i simning med deltagare från hela landet.
- "Vårplasket" och "Höstplasket" i Norskogsbadet - nybörjarnas egna tävlingar med kringarrangemang i form av uppvisning, försäljning m.m.
- Zonsim Norr - tävlingen för norrortsklubbarnas många simmare som ännu ej tagit klivet upp till de stora tävlingarna.
- Distanssim - distriktstävlingen som ger möjlighet till att tävla på långdistans.
- Klubbmästerskapen - en av de mest prestigeladdade tävlingarna.

Tävlingsresultat

1984 har varit ett intressant tävlingsår där flera fina framgångar kan noteras. Vi har med tvekan behållit vår position på ungdomssidan, förstärkt vår position på juniorsidan och är på stark frammarsch på seniorsidan.

Bland många fina resultat under året kan nämnas:

- Distriktsungdomsmästerskapen (DumSim) - Ingen riktigt framskjuten placering för ungdomarna men väl i Sprint cup. Philip von Schoultz segrade på 50 m frisim. Pallplatser även för Mikael Frisk, Kajsa Sjöberg och Niclas Fagrell.
- Svenska Ungdomsmästerskapen (SUM SIM) - Till riksfinal kvalificerade sig A-pojkarnas lag både på 4x100 m frisim och medley, med en bra 7:e placering för frisimslaget. Även flickornas CD-lag kvalificerade sig liksom Martin Rogersson individuellt på 200 m ryggsim.
- Junior-DM - blev en riktig fullträff för oss. 3:a sammanlagt, 3 segrar, 5 silver 6 brons och ytterligare många framskjutna placeringar. Juniormästare blev Kajsa Sjöberg (100m frisim), Cecilia Berg (400m medley) samt flickorna Lotta Bäckman, Cissi Berg, Kajsa Sjöberg och Madeleine Claréus på 4x200m frisim. Övriga medaljplaceringar togs av Madde Clareus, Cissi Berg, Mikael Frisk, Jonas Klang, Lotta Bäckman samt flickornas 4x100 frisimslag och pojkarnas 4x200 frisimslag.
- Junior-SM/Ungdoms-SM, långbana - I detta nya utomhusmästerskap för juniorer och ungdomar skötte sig våra simmare riktigt bra. På ungdomssidan hämtades två bronsmedaljer genom Martin Rogersson, 200m ryggsim och Malin Lundvik, 100m frisim. På juniorsidan lyckades Patrik Asp bäst med en 3:e plats på 400 m frisim och en 4:e plats på 1500m frisim. Pojkarnas 4x200 lag tog en fin 5:e plats och Cissi Berg 6:a på 200 m ryggsim. Nämnas bör att vi här var 13:e klubb i landet.
- Kortbane-DM - Medaljplats för Patrik Asp på 1500m frisim. Patrik och Mikael Frisk stod här för övriga framskjutna placeringar.

STÄNK från TÄBY SIM

- Utomhus-DM - Även här var Patrik Asp vår framgångsrikaste simmare, 2:a på 1500m frisim, 3:a på 800m frisim och 4:a på 400m frisim.
- Kortbane-SM - En poängplats som togs av Mikael Frisk som var 12:a på 1500m frisim.
- Utomhus-SM - En tjugisig 7:e plats till Patrik Asp på 800m frisim. Patrik gjorde även fler fina resultat liksom Mikael Frisk och Kajsa Sjöberg.
- TÄBY SIM deltar i två olika seriesystem: Stockholms ungdomsserie där vi slutade 3:a i div. 1 och Simallsvenskan för seniorer där vi blev 3:a i div. 11. I båda fallen en placering bättre än föregående år.

Utbildningsverksamhet

TÄBY SIM har haft deltagare vid de flesta instruktörskurser som arrangerats inom distriktet under året. Även under 1984 arrangerade föreningen på egen hand en steg-1-kurs för simfunktionärer. Våra tränare på högre nivåer har också deltagit i Svenska simförbundets fortbildningsverksamhet. Sammanlagt har cirka 30 medlemmar deltagit i olika kurser.

Klubbtidning

Föreningens klubbtidning, "STÄNK från TÄBY SIM" har under året utkommit med tre nummer. Man kan skönja en ljus framtid för tidningen som åter vaknat till liv, med många och intressanta artiklar. Under året utgavs också ett "jubileums-STÄNK", med krönikor från de första gångna tio åren.

Representation

- Robert Aspegård är ledamot av Stockholms Simförbunds simkommitté.
- Björn Eklöf är ordförande i Täby idrottsservice AB (TIAB) samt revisorsuppleant i Stockholms Simförbund.
- Ola Frejd och Caroline Weinö har under året uttagits till sammandragningsläger för distriktets mest lovande simmare för pojkar födda -71 och flickor -72.
- Ingemar Söderhult har vid flera tillfällen anlitats som föreläsare vid Stockholms Simförbunds kurser för instruktörer.

Utmärkelser

- Vandringsprisen för "Årets simmerska" resp. "Årets simmare" har för 1984 tilldelats Kajsa Sjöberg och Jonas Klang.
- "Bröderna Walheims Vandringspris", som utdelas för bästa simprestation enligt

STÄNK från TÄBY SIM

poängtabellen erövrades under 1984 av Patrik Asp för tiden 1.56.95 på 200m frisim. Poängen var 814.

- De nyinstiftade priserna för yngre simmare, "Pappas potta" och "Mammas kanna" erövrades av Karl Hedberg och Maria Andrésson.

Medlemmar

Antalet medlemmar i föreningen utgjorde per 1984-12-31 790 st (1983:801)

Medlemmarna fördelar sig enligt följande:

	Flick/Dam	Pojk/Herr	Totalt
Medlemmar upp till 6 år	101	91	192
Medlemmar 7 - 20 år	241	210	451
Medlemmar över 20 år	51	96	147
Totalt	393	397	790

Slutord

1984 har varit ett aktivt och händelserikt år för TÄBY SIM. Föreningens 10-årsjubileum har firats och satt färg på flera arrangemang under året. Arbetet inom TÄBY SIM:s föräldrasektion har förts vidare med gott resultat såväl ekonomiskt som i utökat föräldraengagemang.

Styrelsen vill avslutningsvis rikta ett varmt tack till alla de simmare, tränare, funktionärer och andra ledare, kommunala instanser, företag och privatpersoner som varit med och hjälpt oss till ett bra verksamhetsår 1984.

Täby i mars 1985

Björn Eklöf	Jan Modée	Ingrid Arklund
Gert Walheim	Bengt Rönholm	Sven-Olof Blomgren
Georg Gustavsson	Philip von Schoultz	Lars Vidén



MARKNADEN



→ Köpes ~ Bytes ~ Säljes ←

FJÄLLSEMESTER - - - - FJÄLLVANDRING

Är du intresserad av att VANDRA I FJÄLLEN: Besök Blåhammaren, Storulvån eller Sylarna ! ! !

Du kan få LANA eller BYTA till dig min andelsvecka i STORLIEN vecka 25 och/eller 26.

STUGAN innehåller 8 bäddar, porslin för 10 personer samt alla bekvämligheter. I "SERVICEHUSET" finns möjligheter att HYRA KANOTER m m. Där finns också "BUBBELPOOL" för den som är intresserad.

Vi kan inte utnyttja stugan i år på grund av barnens träningsläger.

Till STORLIEN kan du komma med BIL eller TAG, t.ex 22.00 från Stockholm - - - 10.30 i Storlien.

Kontakta INGVAR KLANG
Tel. (kvällstid) 0762/103 36

Akrobaten sökte jobb på en cirkus, och direktören ville veta vad han kunde.

- Jo, sa akrobaten, jag hoppar från tjugofem meters höjd på öronen rakt ner i en tombutelj som står i manegen.

- Det tror jag inte på, sa direktören. Det måste vara någon bluff med i sammanhanget.

- Ja, sa akrobaten, ska sanningen fram så använder jag en tratt.

KÖP OCH SÄLJ

Bytarbörser är här igen. Till redaktionen har rapporterats att flertalet av tidigare prylar har bytt ägare.

Nästa STÄNK kommer ut i slutet av september. Därför måste Du sända in Din annons till STÄNK
Ingvar Klang, Ingjaldsvägen 1,
183 42 TÄBY före 1985-09-10.

Säljes

- Pojkeykel Orange Storlek 22" 90:-
(alla delar utan sadel)
- Skidhjälm, reglerbar 30:-
- Slalompjäxor grå storlek 41 250:-
(Flytande fot. Har kostat 750:- använda två säsonger)
- Slalompjäxor - storlek 6 90:-

Köpes

- Täby Sim overall (ev enbart jacka) storlek 40

Kontakta Birgitta Klang 0762/103 36

- Vet du min lille gosse, vad det blir av alla små pojkar som använder fula ord när dom spelar kula?
- Jadå farbror, dom växer upp som fina golfspelare ...

KONSTSIM / VATTENPOLO



TISDAG KVÄLLAR 20⁴⁵ - 21³⁰

"Det är jätte kul"!

super- kändis ?

i exklusiv intervju

HEJ!

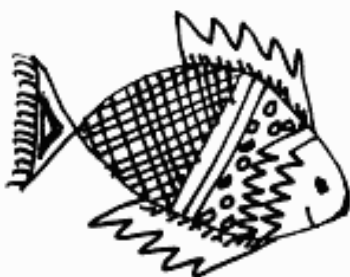
Jag heter Lisa och är medley-tränare sedan ett år tillbaka. Jag bor i Grindtorp med min Mamma och Pappa och två syskon, (Britta och Anders, som sysslar med annat än simning) och en katt som heter Minus.

Jag går 3-årig samhällsvetenskaplig linje i Tibble.

Min simmar-karriär började med en 1:a placering på "Vårplasket" 1975. Då kom en farbror fram och frågade om jag ville börja i TÄBY SIM.

- Ja, det kan jag väl, svarade jag utan att förstå vad jag gav mig in på.

Jag har inte bara simmat under min uppväxt utan även spelat fiol, gått i miniorerna och juniorerna och spelat gitarr.



Hej STÄNK-läsare!
Jag heter Christer Weinö och är föräldrasektionens nya ordförande.
Förre ordföranden, och tillika energiske STÄNK-redaktören, har bitt mig att skriva en kort presentation av mig själv.
Min familj, hustru Carina, Fredric, Caroline och jag flyttade till Täby 1981 från Karlsborg.

Jag var engagerad i Karlsborgs simklubb som ledare och tränare och "barnen" simmade.
Förutskottningarna för klubben var något annorlunda än i Täby. Karlsborgs kommun med 8000 invånare kunde erbjuda över 200 olika föreningar. Simklubben hade ca 100 medlemmar. Klubben lyckades dock få fram en landslagssimmerska!

Min egen idrottsbakgrund innehåller det mesta som killar brukar pröva på. Jag har också satsat på elitidrott ca 10 år. Grenen var militär femkamp och jag hade förmånen att både få delta i och vinna VM och NM. Åren 1979-81 utbildade jag mig vid GIH i Örebro. Därefter fick jag en tjänst vid Gymnastik- och Idrottsskolan (GIS) i Stockholm. Konsekvens: Flyttning!
Jag arbetar med utbildning av idrottsledare och tränare åt försvaret.

När familjen hade flyttat till Täby var det naturligt att "barnen" började simma för Täby sim. Det kändes också naturligt för mig att hjälpa till i klubben. Jag tycker det är viktigt att man har något gemensamt intresse inom familjen. Det skulle vara stimulerande att träna en grupp, men tyvärr passar inte arbets- och träningstider. För mig har då arbetet i föräldrasektionen blivit ett meningsfullt alternativ.

Min förhoppning är att vi skall lyckas engagera fler föräldrar för att kunna ge ännu bättre stöd till våra fina ungdomar.

STÄNK från TÄBY SIM



HUR DET ÄR ATT VARA MEDLEY TRÄNARE

Nu har då turen kommit till mig att berätta om hur det är och känns att vara en av Täby Sims Medley-tränare. Vem är jag då? Anna Walheim, 1,57

Nu har turen kommit till mig att berätta hur det är och känns att vara en av Täby Sims medley tränare. Vem är jag då? Anna Walheim 1,57cm lång och 36 i skor, älskar musik, barn och liljekonvaljer.

Jag och mitt järngång tillbringar tre ~~X~~ ~~fyrtiofem~~ ibland tråkiga, ibland slitiga, fast för det mesta roliga minuter per vecka. (Mån, Ons, Fre) Tiden är tyvärr lite för kort. Vi hinner inte prata och busa så mycket med varandra. Därför har vi varit på bio och planerar ett till innan sommaren. Då lär vi känna varandra på ett mer avspänt sätt, slipper stressa och titta på klockan. Det skapar bättre gruppkänsla.

Det är ett tacksamt jobb, trots att det krävs mycket tid. Alltid sitter de och väntar, ropar och vinkar när man kommer stressande en minut för sent. De ser allt ärligt och klart, Kritik och beröm. Det känns skönt, jag dyrkar mina "Ädelstenar". Jag avskyr mobbing och lägger mig alltid i om jag ser att det behövs. Det vi alla ser fram emot nu i min grupp är nog simlägret i Falkenberg, som jag sagt på många gånger förr
"JAG ÄLSKAR ER"

Kram Anna.

SIM-MEDICIN



Vid föräldramötet för A-gruppen (som jag tyvärr inte kunde delta i) ställdes en del frågor, som jag skall försöka svara på.



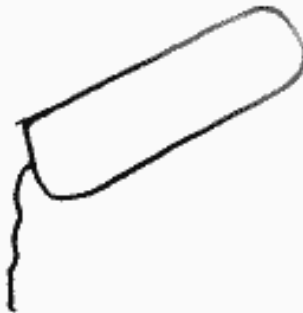
1. Vad menas med "idrotts-hjärta?"

Hjärtat består av muskelvävnad. Dess uppgift är att pumpa runt blod i kroppen. När man tränar, ställer de arbetande musklerna i armar och ben allt större krav på syre, socker och borttransport av koldioxid och slaggprodukter. Hjärtat svarar på dessa krav genom att öka sitt "output". Detta sker dels genom att öka antalet slag per tidsenhet, men också genom att öka slagvolymen. Hjärtat vidgar sig alltså. Samtidigt blir själva muskelväggen tjockare. Idrottare har alltså större hjärta än ickeidrottare. Detta kan man se på en vanlig röntgenbild. Det ligger inget sjukligt i detta förhållande. Det är kroppens naturliga sätt att svara på nya ökade krav.

2. Är passiv rökning farligt?

Ja, självklart. Dels får man i sig en hel del sleminneretande ämnen, som ju är cancerframkallande på lång sikt, men som även på kort sikt ger hosta, irritation i hals och luftvägar och hos känsliga personer kramp i luftrörens muskler - astma. Dels finns i tobaksröken en ökad halt av koldioxid (CO). CO binder sig mycket starkt till hemoglobinet. På dess bindningsställen skulle annars syremolekyler suttit. Detta innebär att blodets syretransporterande förmåga nedsätts och därmed individens prestationsförmåga. Det är också visat att förskolebarn till rökande föräldrar har signifikant flera övre luftvägsinfektioner än barn till ickerökare. Således: Tobaksrök ÄR farligt för den som röker och skadligt för omgivningen.





3. Är det vanligt med menstruationsrubbingar hos simmare??

Mensrubbingar hos idrottskvinnor är något som diskuterats mycket under de senaste åren. Det började väl med öststatsgymnasterna som vid 15-17 års ålder sig ut som 10-års flickor, även om tillståndet i sig var it känt länge hos balett-flickor. Allmänt är det ju annars så att flickorna puberterar tidigare nu än förr. Vad som "triggar" själva pubertetsstarten är ej känt. Det finns en intressant teori som säger att det är mängden av underhudsfett som avgör när puberteten skall komma igång. Detta stämmer väldigt bra med att det är de grenar där lätta kroppar är till fördel, som problemet är mest förekommande (gymnastik, balett, långdistanslöpning etc.). Man har ock spekulerat i att den föresnade puberteten, respektive utebliven menstruation är ett utslag av artens egen skyddsmekanism. En hårt arbetande kvinnokropp, utan ett us fett, är knappast utrustad av en graviditet. Som den kloke läsaren av detta redan ins- vt är föresnade puberteter och utebliven menstruation ovanligt hos simmare. Hårdtränade simmerskor är ju sällan eller aldrig extremt magra, oftast tvärtom ganska väl polstade. En viss försening av puberteten förekommer även hos simmerskor, men är mycket sällan problematisk.

Peter Sjöberg
"Stänk doktorn."

SOMMARLÄGER 1985

De i förra STÄNK aviserade sommarlägren är nu fastställda.

B- och äldre C-grupperna.

Motala vecka 33.

Tränare: Micke Sjöborg

Yngre C- och Medley-grupperna.

Falkenberg vecka 24.

Tränare: Anna Walheim och Maria Campos.

2-dagarsgrupperna.

Fjärdhundra (ca 1,5 mil norr Enköping) vecka 24.

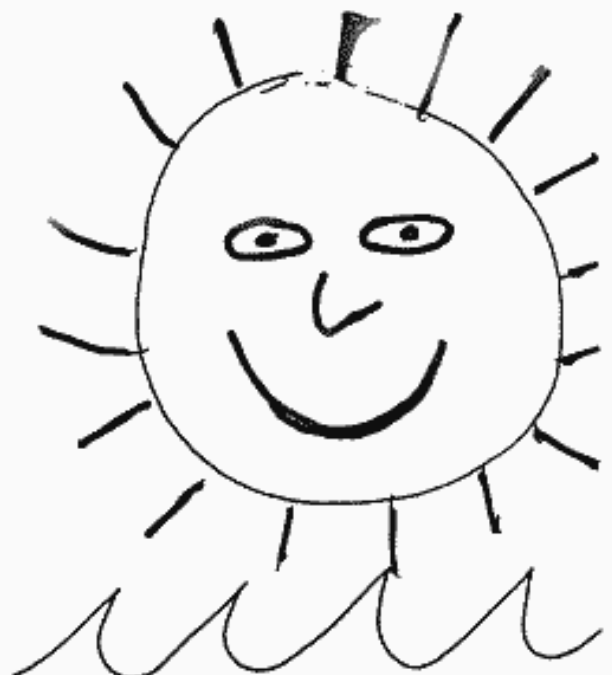
Tränare: Ulla Lund

Information om de olika lägren skall ha nått alla er berörda när denna STÄNK kommer i brevlådan.

Täby Sim kommer att subventionera lägeravgifterna.

Har Du frågor tala med tränarna eller Ingemar.

Carl Johan H



LÄKARSPALTEN

Nedanstående artikel är hämtad från Finska Idrottsläkaretidningen.

Finska idrottsläkare

Ett par öl och träningen är bortkastad.

Att träna dagen efter en fest med sprit, vin och öl är helt bortkastat. Det konstaterar finska idrottsläkare i en information till aktiva idrottsmän.

Om det så rör sig om måttliga mängder av alkohol så är effekten av träningen snarare negativ än positiv. Träning under någon form av baksmälla gör mer skada än nytta.



Läkarna konstaterar också att baksmällan fortsätter upp till 20 timmar efter alkoholförtäringen.

Att det blir så här beror på många saker. Bl a ökar alkoholen hudens blodomlopp, vilket innebär att en del av det blod som behövs för förbränningen i musklerna kommer att saknas.

Även hjärtverksamheten påverkas. Hjärtat tvingas på grund av alkoholen att slå mer än 20 extra slag i minuten när vi anstränger oss hårt, vid t ex en tävling eller vid intensiv träning.



Levern är helt upptagen med att bryta ner den alkohol som finns kvar i blodet och hinner inte med att ta hand om den mjölksyra som frigörs vid exempelvis en snabb rush under ett sprinterlopp. Musklerna tröttnar därför fortare än normalt.

Mjölksyrehalten i blodet stiger under baksmälleruset och är som högst 12-15 timmar efter alkoholförtäringen.

Alkoholen tömmer också leverns glykogenlager och det medför att musklerna minster en viktig energikälla. Det kan dröja 2-3 dagar innan levern återfår sin fulla funktion.

Kan bli medvetslös

Inte minst allvarligt är att blodets sockerhalt kan sjunka under det normala vid alkoholförtäring. Eftersom stark fysisk ansträngning också ger en tillfällig sockerbrist så kan den dubbla effekten härav t o m leda till medvetslöshet, om man håller på med någon uthållighetsgren.

Koordinationen av sinnen och lemmar påverkas också den av alkohol i blodet. Så lite som 1/4 promille alkohol i blodet inverkar på den s k psykomotoriken.

De finska läkarna har också försökt skatta hur mycket prestationerna försämras av alkoholen.

Man konstaterar bl a att en höjdhoppare som normalt inte har några svårigheter att svinga sig över två meter med endast 0,4 promille alkohol i blodet på sin höjd klarar 1,88. 6 procents försämring - eller i det här fallet - 12 cm - är priset för ett par öl.



RESULTAT AV FÖRRA NUMRETS
PRISTÄVLING

Segrare är vi allihopa

Det är den duktiga simmarfamiljen Lorentzon som har varit på hugget igen!

De fyra barnen

Malin

Anders

Krister

Martin

har varsitt pris att hämta

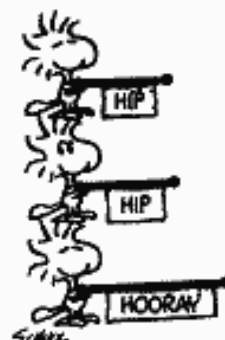
på TÄBY SIMS Kansli

GRATTIS!!!!!!!!!!!!

Rätt lösning:

TOM har SKÄGG och är

TIDNINGSHANDLARE



HUR DET ÄR ATT JÖBBA PÅ TIBBLEBADET

Jag har blivit ombedd att skriva om mitt arbete för STÄNK. Eftersom jag just nu sitter i den lilla buren och tittar ut över en tämligen lugn 50:a på måndagskvällen, får jag väl fatta pennan och vänta på inspirationen.

Jag började jobba på TIBBLE i november -77. Då hade familjen just flyttat hem efter en sejour i Norge på fyra år.

Familjen bestod av mig, Terje, Ylva, Fiona (häst) och Heather (hynd). Det var faktiskt hästens förtjänst att jag började på badet. Henne hade jag på galoppbanan och jag var tvungen att ha ett skiftjobb för att kunna träna henne.

Terje gick i skolan och Ylva, som var liten slängde jag med i Gullans simskola eftersom jag var tvungen att ha henne med på jobbet. Tyckte det var perfekt att de hade den sporten, så jag visste var de var när jag jobbade.

Mina arbetskamrater och simtränare var suveräna på att ställa upp. Det hade nog inte varit lätt att vara ensam och ha ett annat jobb.

TIBBLEBADET är mitt andra hem och jag spenderar mer tid där än hemma.



CHRIS LINDMAN

Jag började träna småttingarna -79 efter att ha gått simlärarutbildning. - jag jobbade ju jämt sedan ungarna tävlade osv - så man ju lika gärna göra något kreativt.

Att både träna åt TÄBY SIM och arbeta på badet bäddar ju för konflikter. Man har ju så att säga ett ben i varje läger. Jag har alltid gillat simklubben och tycker att det är kul med träningen, skulle tycka det var tämligen tråkigt om det bara var allmänhet på badet.

Men det är klart, att det är vissa saker som är irriterande.

DET ÄR FÖRST OCH FRÄMST NÄR ORDNINGSGREGLERNA INTE FÖLJS AV SIMMARN!

Sen är det otroligt att en del inte ens hälsar på badpersonalen. De måste ju se oss lika ofta som de ser sina föräldrar!

UNGDOMAR ÄR UNGDOMAR men när man får säga till om samma saker c:a 500 gånger surnar man faktiskt till!

De vanligaste tillsägelseerna följer här:

DUSCHA !!!!!

Inga badkläder i duschen !!!!!

(Sur och irriterad ton)

TA AV SKORNA !!!!!

(Resignerat suckande eller illvrålande)

Åk inte på ledstången !!!!!

SPRING INTE I SIMHALLEN !!!!!

(Oftast i högtalaren när några av de stora jagar varandra och elegant kastar sig över mellanväggen. Jag skulle inte vilja

se lille Pelle 8 år försöka samma grej och fastna på halva vägen.)

Med andra ord så skall simmarna följa reglerna och föregå med gott exempel.

De flesta simmare har sitt andra hem på badet och trivs här nere - annars skulle de inte vara här så ofta - vare sig de simmar eller inte.

Så **SKÄRP ER** samtliga och **VAR RÄDDA OM BADET** och dess prylar - Ni har faktiskt en hel del förmåner oxå.

Elaka CHRIS.



Från Föräldrasektionen

NYA TAG I FÖRÄLDRESEKTIONEN

Efter flera års intensivt arbete i föräldrasektionen med olika arbetsområden har nu föräldrasektionen fått nya impulser.

Vid flera möten under våren har vi försökt att få nya föräldrar att engagera sig.

Det har varit ett besvärligt arbete som nu belönats med ett tiotal nya föräldrar.

Men nog är det både synd och skada, att inte fler vill ställa upp för att säga sin mening om hur vi borde ta hand om barnen i TÄBY SIM.

"VI-KÄNSLA" - VAD ÄR DET??

Vi har bland många saker bl a diskuterat hur vi skall utveckla "VI-KÄNSLAN" i TÄBY SIM.

En hel del kritiska synpunkter har kommit fram över vår förmåga att träffas och trivas på tävlingarna. Flera föräldrar saknar en samlingsplats för simmare och föräldrar vid tävlingarna. Andra föreningar har något gemensamt, t ex klubbstandar eller liknande.

Javisst, har de rätt!! Men vi föräldrar som har lite äldre barn hittar ju ändå rätt, när vi kommer till en tävling.

Alltså måste vi få hjälp av föräldrar med yngre barn att se sådana behov.

Vårt nästa steg blir att göra på det sätt som föreslagits.

Så fram med en klubbflagga som ledaren har med vid varje tävling för att resa på läktaren, kring vilken vi alla kan samlas.

TRÄNINGSGRUPPMÖTEN

En annan kritisk synpunkt har varit att många föräldrar inte vet vad som händer på träning, läger m m.

Därför har vi beslutat att försöka inleda höst- och vårtermin med ett tränar-, barn- och föräldramöte i varje träningsgrupp. Vid dessa möten skall två föräldrar utses som sammankallande för föräldrarna i grupper för att föräldrarna skall kunna hjälpa och stödja tränarna. Tränarna skall sedan kunna be föräldrarna om hjälp med olika saker.



Lille Lasse är ensam hemma när grannfrun ringer på.

- Är din mamma hemma?
- Nä, hon är ute, men hon kommer snart. Tant kan stiga in och vänta så länge.
- Nja, tack ska du ha, men jag är så smutsig om fötterna.
- Det gör inget, tant kan behålla skorna på.



TRANSPORTER TILL TÄVLINGAR

De äldre simmarna åker själva till olika tävlingar med allmänna kommunikationsmedel. Men hur är det för de yngre???

För ett par år sedan genomfördes en organiserad form av transporter till olika tävlingar. De simmare som detta var aktuellt för har nu blivit äldre och därmed har behovet fallit bort. Yngre barn och deras föräldrar känner inte riktigt till denna organisation, varför föräldralsektionen kommer att förnya informationen inför höstterminen. Organisationen bygger på att föräldrarna ställer upp och kör barnen till olika tävlingar. De som åker med betalar en symbolisk slant (10:-) för ToR-resan.

På detta sätt kan vi fördela transporter mellan olika föräldrar och minska belastningen för var och en.



FINNS DET MER ATT GÖRA??

Ja, visst säkerligen. Men för att göra dessa saker krävs att någon talar om vad vi behöver göra.

Naturligtvis kan många klaga och vara kritiska, men för att förändra krävs att någontal talar om vad som inte är bra och samtidigt är beredda att bidra med en liten insats för att rätta till.

Jag kan bara säga att till ett möte hade vi telefonledes brett 45 föräldrar att komma. 32 hade lovat att komma. 11 kom!!

TACK TILL ER ALLA SOM KOM!!
MEN RIS TILL ER SOM INTE KOM!!

TAG NU CHANSEN ATT STARTA HÖSTEN
BÄTTRE GENOM ATT STALLA UPP PÅ TRÄ-
NAR-, BARN-, FÖRÄLDRAMÖTET I BÖRJAN
PÅ HÖSTTERMINEN.

ANNARS BLIR DET SOM DET BLIR.

**SÄG
ALDRIG NEJ!**

FÖRÄLDRASEKTION I TÄBY SIM

SYNPUNKTER -- RESULTAT

Rapporter från

Föräldrasektionens verksamhetsområde

Ny transportorganisation -

- hoppas den faller i smaken!!

I höst tänker vi pröva en transportorganisation i föreningen. Denna innebär: Blanketten (se nästa sida) har två talonger. Simmaren fyller i en av dessa i samråd med sina föräldrar. Talongen lämnas till tränaren, som låter de som ej har skjuts, byta talong med någon som har skjuts. Dessa kan sedan per telefon ordna resten. Blanketten har tidigare prövats. Följande erfarenheter har gjorts:

- 1) En del ledare vill gärna hålla på att man träffas gemensamt före avfärd.
- 2) Talongerna är för små. Svåra att hålla reda på.
- 3) Dumt att behöva betala 10:-.
- 4) Skönt att slippa samlings vid Tibble. Omväg för oss och tidsspill. Och inte vet man om man behövs.

TACK!

VI HAR LYSSNAT TILL
DE NYA FÖRÄLDRAR
SOM KOMMIT TILL
VÅRA SAMLINGAR.

ERA SYNPUNKTER --
TILL ALLAS BASTA

VAR TRÄFFAS VI?
VARTFÖR?
KÖR SÅ MÅNGA?
VEM KÖR?
KAN II-ÄRNINGAR
ÅKA T-BANA!?

INGEN ORONING!
GÖR NÅGOT!!!

Föräldrasektionens svar på synpunkterna

- 1) Vi har justerat blanketten så att ledarna har möjlighet att fylla i samlings före avfärd, då detta kan anses nödvändigt.
- 2) Vi har gjort blanketten större.
- 3) Man måste inte betala. Men det finns många föräldrar som tycker att det är skönt med ett smidigt sätt att göra rätt för sig. Många föreningar använder sig av liknande system. Det är knappast troligt att bilföraren gör någon vinst.

STÄNK från TÄBY SIM

NAMN: _____	
TÄVLING: _____	
PLATS: _____	
DAG: _____ / _____ KL _____ INSIMNING KL: _____	
DU ÄR MED I FÖLJANDE GRENAR: _____	
LEDARE/TRÄNARE: _____ TEL: _____	
EVENTUELL SAMLING: _____	
KLIPP AV HÄR OCH LÄMNA EN AV LAPPARNA TILL LEDAREN/TRÄNAREN.	
HAR SKJUTS	HAR <u>INTE</u> SKJUTS
NAMN: _____	NAMN: _____
TEL: _____	TEL: _____
VI KAN SKJUTSA FLERA (HÖGST _____ ST)	(<u>DET ÄR BRUKLIGT INOM KLUBBEN</u> <u>ATT LÄMNA EN TIA TILL DEN SOM</u> <u>KÖR</u>).

STÄNK från TÄBY SIM

TÄBY SIMS styrelse 1985

Namn: Björn Eklöf

Funktion: Ordförande

Tel: 08-7562507 (hem)

08-7835688 (arb)

Simkunnighet: Båtblås

Övrigt: Med sina många styrelseuppdrag manipulerar han enkelt Täby kommun.

Namn: Georg "Jojje" Gustavsson

Funktion: Ledamot

Tel: 08-7569030 (hem)

Simkunnighet: Knappast

Övrigt: Funktionärsrådgivare, pappa till två bastarder.

Namn : Ingvar Klang

Funktion: vice Ordförande

Tel: 0762-10336 (hem)

Simkunnighet: Simmar även i vattnet.

Övrigt: vice Ordf i förhållningssektionen, två egna simmande barn, har många idéer.

Namn : Sven Olof Blomgren

Funktion: Ledamot

Tel: 0762-50296 (hem)

Simkunnighet: Vet ej

Övrigt: Sköter klubbens dator, simmarpappa.

Namn: Lennart Fredahl

Funktion: Kassör

Tel: 08-245430 (arb)

08-311598 (hem)

Simkunnighet: Oja

Övrigt: Simmare sedan -67 i Sanderyd, revisor.

Namn: Lars Widef

Funktion: Sekreterare

Tel: 08-7587258 (hem)

08-7892258 (arb)

Simkunnighet: Ja

Övrigt: En stackars simmar-pappa.

STÄNK från TÄBY SIM



Namn: Philip von Schoultz

Funktion: Ledamot

Tel: 0762-11352 (hem)

Simkunnighet: Snabbast i klubben

Övrigt: Ansvarar för polon.

Namn: Robert Aspegårdh

Funktion: Suppleant

Tel: 0762-79196 (hem)

Simkunnighet: Tung

Övrigt: Fd simmare, tränare,
elak funktionär, allmän tyckare.



Namn: Eva Walheim

Funktion: Suppleant

Tel: 08-7685546 (hem)

Simkunnighet: Javisst

Övrigt: Fd simmare, tränare,
kanslist, "hackande labbass".

Namn: Ulf Swedin

Funktion: Suppleant

Tel: 08-7588386

Simkunnighet: Tyvärr inte

Övrigt: Simmarrepresentant,
simmar i A-gruppen.

Namn: Sonja Rogersson

Funktion: Ledamot

Tel: 08-7530631 (hem)

Simkunnighet: Mycket

Övrigt: Simmarmamma,
Fd simtränare.

Namn: Marianne Angerfelt

Funktion: Suppleant

Tel: 08-7589382 (hem)

Simkunnighet: Det vill vi se

Övrigt: Simmarmamma till
klubbens "meanmachine".

Namn: Gert Walheim

Funktion: Ledamot

Tel: 08-7583759 (hem)

Simkunnighet: Fjärilsimmare

Övrigt: Fd chefsredaktör i
stänk, simmarpappa i
stora mått.



HÄLSNING till TÄBY-SIMmarna

från i USA

SVERIGEBREV FRÅN PUTTE

Hejsan, hejsan!
Det här är Putte som skriver igen.
Som de flesta vet har jag kommit hem från min vistelse i Amerika nu, så jag tänkte jag skulle skriva och berätta hur det var och kanske ge några råd till den som funderar på att åka över själv.

Jag gick ju alltså på North Carolina State University som var en ganska bra skola vad gäller studier och också hade ett ganska bra simlag. Som första-års-elev tog jag bara grundkurserna som alla "Freshmen" gör. Jag läste engelska, tyska, matte historia och sociologi samtidigt som jag var med i simlaget.



HÄR ÄR BEVISET

Förutsättningarna som man måste ha för att studera på ett amerikanskt universitet är först och främst en gymnasieutbildning. Det spelar ingen roll vilken gymnasieutbildning det är, bara man hittar den "Major"-inriktningen som man är intresserad av och vill plugga på. Den andra förutsättningen är väl att man vet vad man vill åstadkomma i USA. Vill man ta en 2-årig utbildning på ett Junior College och simma i INCAA i stället för NCAA-serien? Det är mycket lättare att kvala till INCAA. Det är ungefär skillnaden att kvala till JSM eller SM.



Eller vill man kanske gå på stort 4-årigt college? Man kan gå 2-årigt college först om man vill och sen byta och fortsätta på stort college efteråt. Om man går på ett 4-årigt college får man nog räkna med att gå 4,5 eller 5 år för att få sin degree eftersom simningen tar upp så mycket tid. Om man har den målsättningen måste man vara klar över att man vill bo 4 eller 5 år i USA och bara vara hemma i Sverige på sommaren och kanske inte SM.

Normal och lagom blir jag ALDRIG!



Den sista förutsättningen är väl att man är någorlunda öppen för nya saker och nya människor, en annorlunda kultur och framför allt litet fetare mat. Men på college-restaurangerna brukar det vara bra mat. På mitt college fanns det alltid 3 rätter att välja mellan, soppa och efteråt dessert. Till frukost kunde man äta jordgubbar, pannkakor, melon, grapefrukt och ägg och allt möjligt gott.

Om man åker över ett år som jag gjorde så utvecklas man fruktansvärt mycket, man får känna på en ny kultur, som faktiskt är annorlunda på många sätt, man blir tvåspråkig, man lär sig att ta hand om sig själv helt och hållet, tvätta kläder t ex, som jag hade rätt stora problem med.

Allt blev Anna Walheim-rosa.

Man träffar oerhört mycket folk på ett amerikanskt college, folk från

hela världen. Det är en erfarenhet i livet, som är värd att pröva på

Om Ni har några frågor så är det bara att komma och knacka mig på axeln och fråga på!

Lycka till i simkarriären!

PUTTE

B-GRUPPENS SPORTLOV

RAPPORT FRÅN B-GRUPPENS TRÄNINGSLÄGER I SUNDSVALL SPORTLOVET -85.

Lördag morgon samlades 16 villiga simmare och tre illvilliga tränare på akingen på Centralen.

På tågresan upp hördes hungriga lästen som var självförvållade av Håkan (Kocken).

Väl framme i Sundsvall var vi tyvärr inte väl installerade, eftersom en av lägenheterna saknade nyckel. De tre träningsdeltagande killarna fick dela en 9-000dshytt.

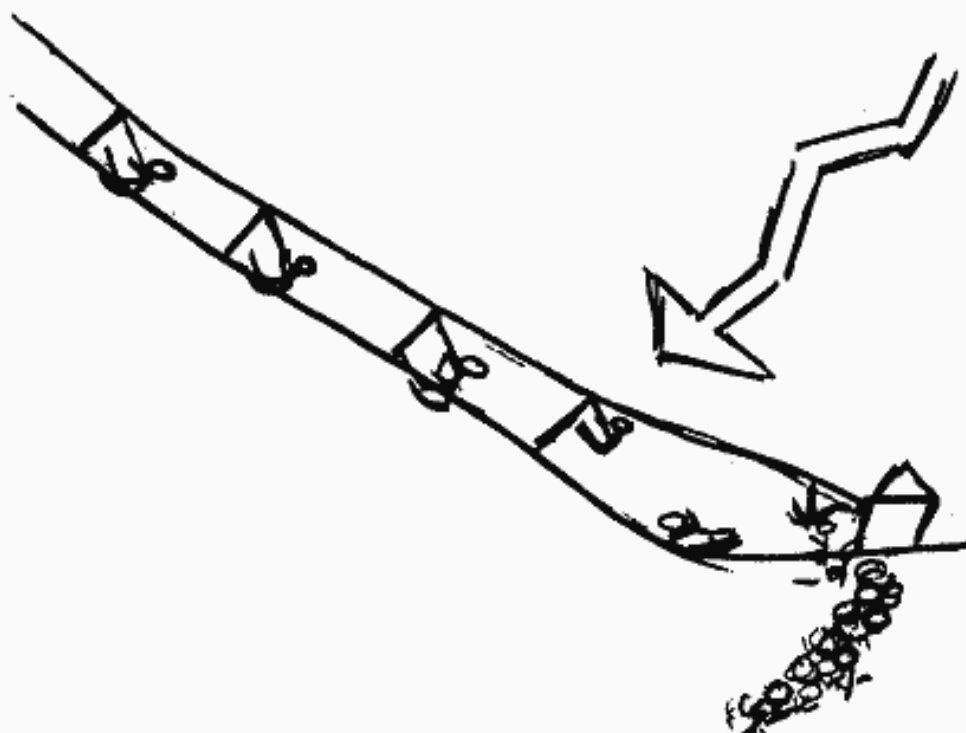
Första dagen efter ankomst släpptes diverse Täby-simmare i Sidsjöbacken att skidåka på Mikes (Ledarens) bekostnad. Under tiden gjordes försök att justera Mikes (Ledarens), Piggas och Elwas skidor. Alla skidfixarbölar var dock stängla. Så blev nämnda kunde ej prova skidåkarförnöden den dagen.

På natten råkade Håkan (Kocken) ut för veckans första lilla satta, Tandborstricket.

Måndagen ägnades åt uträttande av ärenden i skidaffären, jakt efter Turistföreningen (vilket tog ca 45 min.) (se bild) och ordnande av ytterligare lägenhet.

Så var det dags för Mikes (Ledarens) premiäråk i skidbacken. Efter åken som var lika magnifika som i Falubacken, försökte sig Micke (Ledaren) på liften i Jennybacken tillsammans med Håkan (Kocken). Sistnämnda lossnade redan innanstart och grävde febrilt efter styningen i snödrivan. Micke (Ledaren) fortsatte i liften lugnt och elegant (trodde han). Utan förvarning för han

dock i vädret som en jojo (se bild) och fastnade som en nytvättad rock i galgen några meter ovan snön. Efter diverse uppmuntrande tillrop och applåder från den på marken tryggt stående liftkön, lyckades Micke (Ledaren) (mer eller mindre elegant) skutta ned i skidspåret och glida tillbaka till Håkan (Kocken)

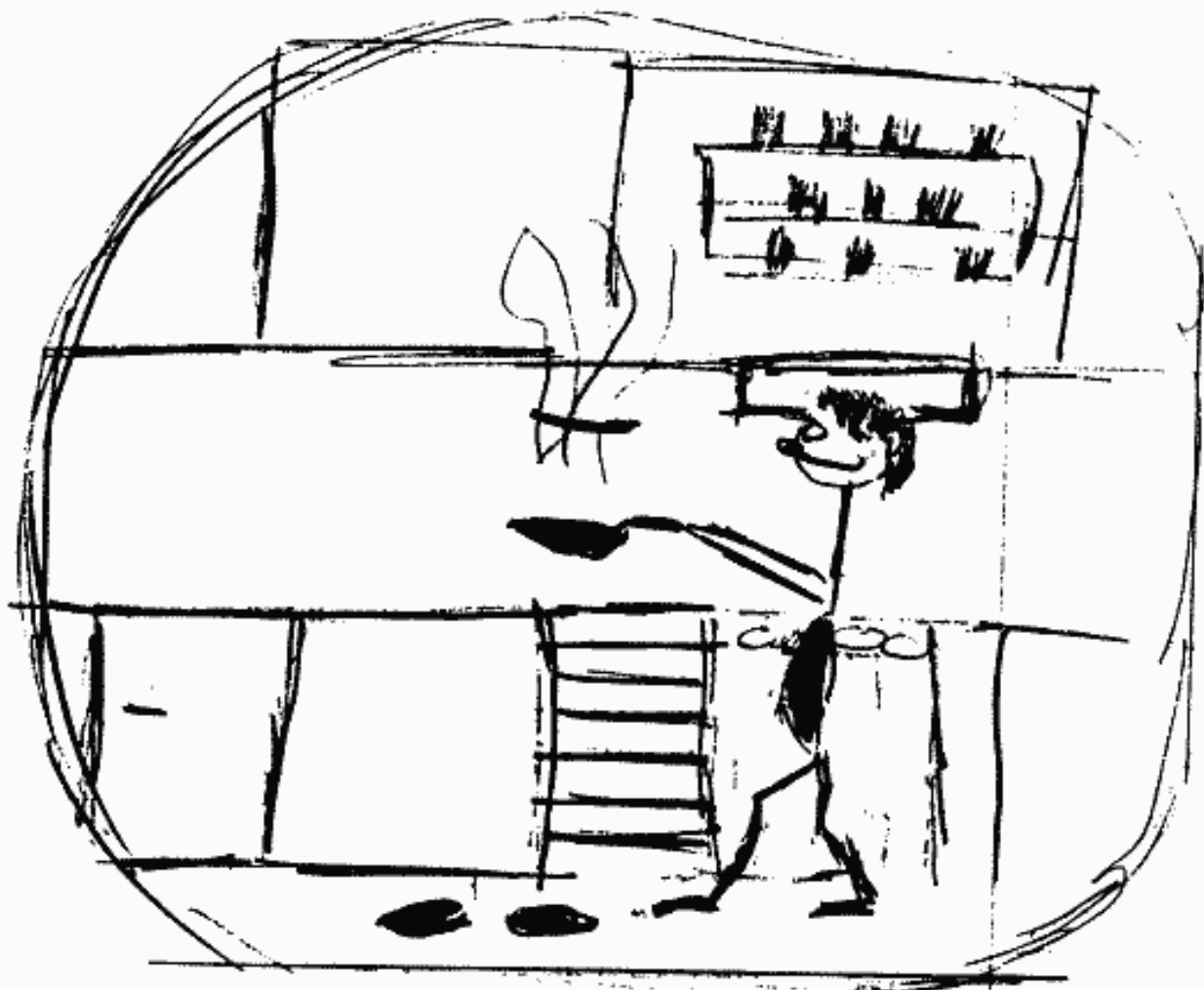


I samma Jennybacke lyckades Jenny dagen därpå efter sista åket utföra Veckans Praktvurpa, genom att mellanlanda på rygg i värsta noppet. Sen var det köttbilen till Världens Tråkigaste Stads (näst Boston) plåsterstuga.

Da'n före pannkaksdagen gjorde Håkan (Kocken) pannkaka av alltinop.

Da'n efter pannkaksdagen blev ett öga blått, rött, gult, brunt och svart. Gissa Vens?

Kocken
(se bild)



.Vilka förändringar står Täby Sim inför?



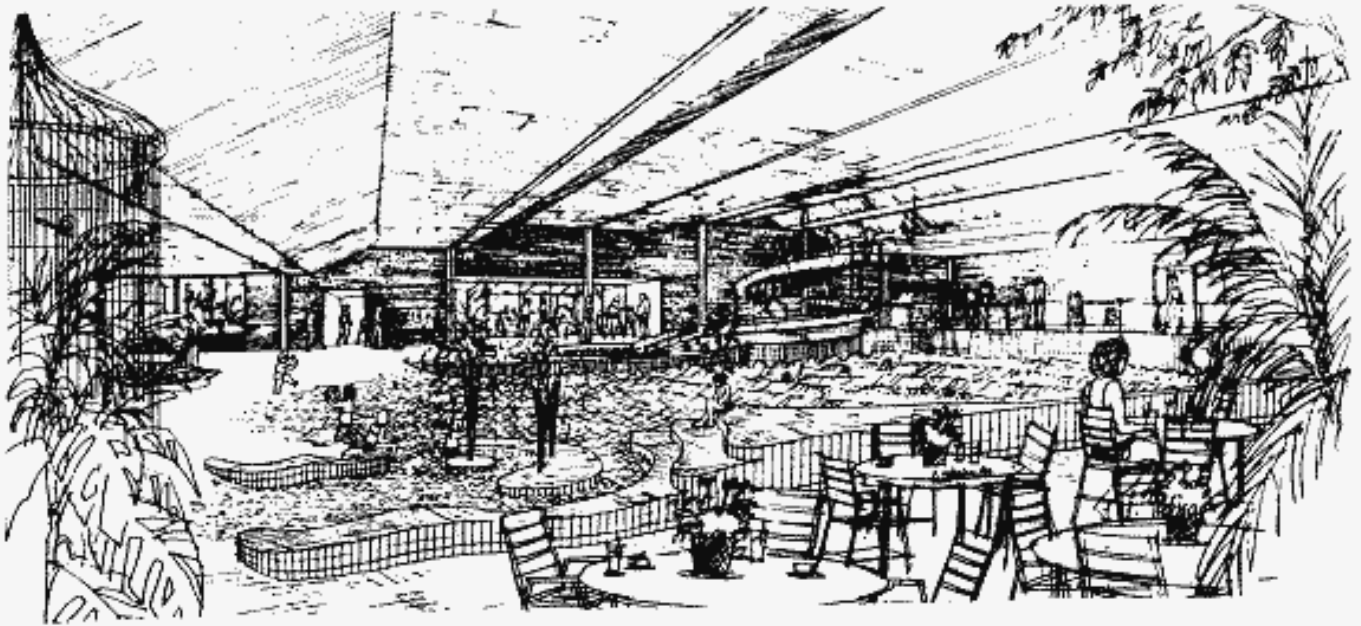
Intervju med fritidsnämndens ordförande Claes Landin april 1985.

Huvudmannskapet har för Täby Sportcentrum och därmed Täby Sim hitintills varit kommunen.

På grund av den offentliga sektorns expansion och ökade kostnader för kommunen finns planer på att låta Täby Sportcentrum eller delar därav säljas och därmed övergå till ett privat huvudmannskap. Man har under april-månad begärt in anbud från 6 resursstarka konsultbyråer som skall ta fram ett beslutsunderlag för att sälja hallen. Detta tillvägagångssätt att på konsultbasis ta fram ett beslutsunderlag för försäljning är unikt i Sverige i denna storleksordningen.

Däremot är det inte unikt att privat driva fritidsanläggningar. Övergången från kommunal anläggning till en privat anläggning är tänkt att gå i fem steg.

1. Marknadsanalys: Vad vill Täbyborna ha för verksamhet och vad är dom beredda att betala för denna.
2. Hur skall organisationen vara uppbyggd? Finns privata bolag som kan tänkas hålla i verksamheten, eller en kooperativ uppbyggnad med föreningsverksamhet.
3. Finansiering: Genom försäkringsbolag, finansinstitut och hur mycket skall kommunen själv vara med.
4. Vilken verksamhet skall behållas och vilken skall läggas till.
5. Vilka entreprenadhandlingar: Hur skall om- och tillbyggnad ske? De fyra första etapperna skall alltså arbetas fram av en konsultbyrå för att få underlag att beställa entreprenad på till- och ombyggnad: Det är alltså för tidigt att diskutera frågan om anbud på sportanläggningen.



Vilka förändringar har man då tänkt sig?

På grässlätten utanför badet en äventyrsbassäng med vågbad och vattenrutschkana och eventuellt skall anläggningen ha avtagbart tak. Man har också tänkt sig bubbelpool, större restaurangdel och mera gröna växter.

Täby Sims verksamhet kommer att väl rymmas och på sikt även få bättre utrymme eftersom allmänheten får tillgång till flera aktiviteter i badet än vad som kan erbjudas i simhallen idag.

Ytterligare en förändring som kommer att ske berör akustikförhållandena. Under nuvarande omständigheter får simlärarna endast arbeta 1 timme/dygn enligt yrkesinspektionens bestämmelser.

Akustiken skall således förbättras så att simlärarna kan arbeta flera timmar. Detta bidrar till att flera barn får möjlighet till simundervisning och simträning.

Ytterligare en möjlighet för Täby Sim att expandera kan eventuellt komma till stånd om man får utnyttja Sjökrigsskolans bassäng på Näsby Slott. Sjökrigsskolan kommer att flytta inom några år. Några förhandlingar i denna fråga har ännu inte startat.

När det gäller bidrag diskuteras om en förändring.

Bidraget i fråga är det centrala lokala aktivitetsstödet till föreningslivet från riksdagen som skall utgå. Men man vill bibehålla ett värdesäkrat stöd till föreningslivet och i större utsträckning preminera aktiviteter, däremot inte stöd till en växande föreningsbyråkrati. Man planerar att på sikt ha ett enda bidrag ett aktivitetsbidrag istället för ledarutbildningsbidrag resebidrag, lägerbidrag o.s.v. För närvarande har man också grundbidrag på 100 kronor/registrerad medlem mellan 7-20 år och för Stockholmsregionen ett lokalstöd på grund av höga lokalkostnader.

Tränaren Jenny Persson.

Jenny är 18 år och har simmat i TÄBY SIMS B-grupp. Hon reste till USA på ett år. Där simmade hon inte alla och det blev svårt att börja träningen igen. Sluta helt med simning ville hon inte heller och gick därför Steg I i simtränarutbildningen. Jenny har nu tränat en två-dagarsgrupp i ett år.



14 stycken är inskrivna i gruppen och deltagarsnittet är 10. Gruppen tränar onsdagar och fredagar mellan 15.00-15.45. Nu tränar de 1000-1200 meter varje gång och för tillfället tränas mest fjärrilssim. Det är det svåraste simsättet anser gruppen. Det är svårt att få armarna upp ur vattnet och att få det hela att "flyta". Alla tyckte dock att det var skojigt. De övriga simsätten var nu "lätta" och vändningar är inget svårt.

Den här gruppen har tränat ihop sedan hösten 1984. Åldern i gruppen varierar mellan 10,5 och 13 år. De flesta kom till Täby Sim i och med att de började i "Plask och Lek" eller simskola och fortsatte sedan till 1-dagarsgrupp. Efter ett till två år i endagars blev de uppflyttade till två-dagars. Nu väntar de bara på att få gå vidare till en medley-grupp. Kraven till medley-grupp är att man kan simma 100 meter av de olika simsätten. "Det kan vi," sa gruppen, "men det finns inte plats för fler medley-grupper i bassängen!"



Alla sa att de simmar för att det är roligt och att de får tävla. De ville gärna tävla mer. Både pojkar och flickor hade andra idrottsintressen såsom: paddling, segling, tennis, slalom m.m. och var även medlemmar i andra idrottsklubbar.

På tävlingar håller de ihop två och två men Micke (ledare) brukar samla dem och tala om för dem när de ska börja "röra" på sig och när det är dags att starta.

Läger var det bara ett par av dem som varit på. Jobbigt med två simpass/dag och en timmes simning varje pass tyckte dessa, men läger är kul och alla såg fram emot sommarens läger i Uppland vecka 24.

Gruppens önskemål:

1. Att gå vidare till medley grupp.
2. Att bli bra simmare.
3. Att fler föräldrar kom och tittade på när de tävlade och att fler "hejade" på dem.
4. Att föräldrar med småbarn kunde få hjälp med barnpassning så att även dessa föräldrar kunde köra och se tävlingar.

Jennys önskemål:

1. Att kallelse till tävlingar för deltagare skulle erhållas minst en vecka innan tävlingen äger rum.
2. Att få gå Steg 2-kursen i simträning.

Jennys mål för gruppen är:

1. Att lära den fjärrilssim innan terminen är slut.
2. I övrigt lära den rätt teknik och motivera den att fortsätta med simning för nöje och tävling.

PÅ TVÄREN

Jenny →



Det var en trevlig och öppen grupp som jag intervjuade den 21 april. Under tiden vi pratades vid fick fem av de sju närvarande kallelse till US-lagkapper i Uppsala. Det skulle bli mycket spännande att få resa så långt, vara borta hela dagen och tävla för TÄBY SIM.

STÄNK hoppas det gick bra för dem och önskar att de får både nöje och medaljer med sin simning.

**tål inte
att vara
bunden**

SM i Jönköping -85

Du som var med under EM -77, missar väl inte möjligheten att åter campa på Rosenlund? Och Du som var med i Falun under SM -83 eller Västerås SM -84, tar förstås tillfället i akt till ytterligare campingfestande?

SM -85 infaller 3 - 7 juli i Jönköping! Vi tältar på Rosenlunds Camping i direkt anslutning till badet. Om Du har tält, plats för medpassagerare på ditresan eller behöver hjälp med beställning av biljetter, tältplats eller samåkning - KONTAKTA EVA WALHEIM TEL 08-768 55 46 ELLER PIGGE ARKLUND TEL 08-755 90 68 SENAST 1 JUNI !



En äldre farbror kom in på resebyrån i Helsingborg och bläddrade länge bland broschyrer och prospekt. Till slut tassade en artig resebyråtjänsteman fram och frågade:

- Kan jag hjälpa farbror med något?
- Ja, sa den gamle, jag skulle vilja köpa en resa för mig och frun. Förra året var vi på världsomsegling, men i år skulle vi gärna vilja resa någon annanstans.

Fru Anderssons dotter har fått plats i Kungliga huvudstaden, som kontorsbiträde på ett sjukhus. Hon skriver hem att hennes huvudsakliga syssla är diarietföring. När fru Andersson träffar grannfrun hemma, faller det sig naturligt att hon skryter lite med sin dotters framgång i den stora staden.

- Min Stina kommer nog att få samma kunskaper som en riktig doktor med tiden, säger hon. Hon får redan hjälpa till med doktorernas diarré och avföring.

Läraren i musikhistoria frågar Tor-Erik:

- Kan du nämna tre berömda tyskar som börjar på B?

- Beckenbauer, Bonhof och Breitner.

- Har du aldrig hört talas om Bach, Brahms eller Beethoven?

- Nää, dom måste spela i reservlaget.

Det var läkarundersökning i skolan. En mamma hade skickat en lapp med sin son och bad få medicin mot pojkens svåra hosta. Doktorn:

- Hostar du mycket?

- Ja, svarade gossen.

- Hostar du mycket på nätterna också?

- Det vet jag inte, för jag sover då!

- Varför står du här ute när din hustru sjunger?

- Det är för att grannarna inte skall tro att jag slår min hustru.

Banarbetare Andersson var inbjuden för att hämta sin medalj för lång och trogen tjänst. På kalaset efter tog Andersson lite för mycket av det goda och cyklade ner i diket på hemvägen där han somnade på platsen. Hans gumma gav sig ut på spaning, och fann honom. Hon hade skinn på näsan och röt ut i natten sålunda:

- Av järnvägsstyrelsen har du fått medalj för nit och redlighet i rikets tjänst, av mig ska du få dalj för sprit och redlöshet i diket slänt . . .

Kalle skulle ha fest. Han beskrev utförligt för Osborn hur denne skulle hitta dit.

- Det står trettio två utanpå dörren - där går du in. Så står det "hiss" på en dörr. Där går du in och så trycker du med hakan på en knapp, som det står 4 på.

- Med hakan? Varför då?

- Du ska väl inte komma tomhänt!

- Gav du Lisa och Kurt någon lysningspresent?

- Naturligtvis. En servis för tolv personer. Och du då?

- Jag gav dem en tesil för tjugofyra personer.

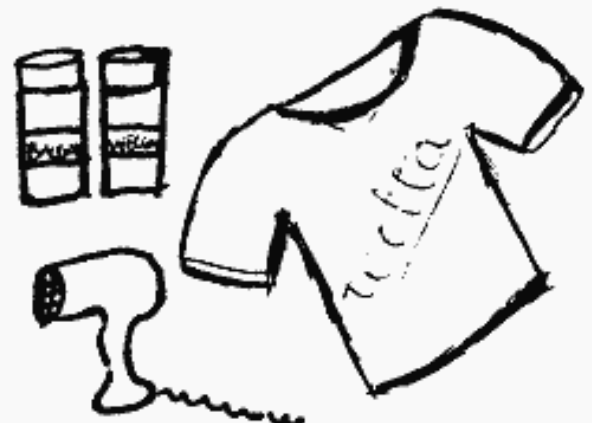
STÄNK från TÄBY SIM



TÄBY SIMmarna hade under många år åkt ut i landet på Våren för att tävla i en avslutningstävling för säsongen. Vi var bl.a. i Linköping på Filbyter cup ett antal år. Men vi tyckte att den tävlingen och andra tävlingar inte alltid låg rätt i tiden eller att grenarna var lämpliga för våra simmare. Det togs då upp en diskussion om vi skulle arrangera en egen stor tävling. Efter många diskussioner så beslutades det att vi skulle prova ett år för att se om uppslutningen skulle bli stor bland klubbarna. Vi vågade dock "bara" göra tävlingen i 3 simpass. Vid 1:a årets tävling blev anslutningen så stor att vi måste skicka tillbaka nästan 1000 startkort. Detta resulterade dock i att vi nästa år vågade satsa på 5 simpass. Tävlingen har nu genomförts några år och den har överlevt de första jobbiga åren. Antalet anmälningar har skiftat från år till år beroende på vilka tävlingar som legat samma helg. Årets upplaga är nog den näst största om man jämför antalet starter dvs det kommer bli en tävling som är "lagom" stor att genomföra. Det finns ytterliggare 2 skäl för TÄBY SIM att genomföra Wella cup och det är att vi är ute och tävlar på andra klubbars tävlingar och har då en skyldighet att arrangera tävlingar. Det 2:a skälet är att det ger inkomster att arrangera en tävling av det här slaget.

Dom pengarna går till klubbens övriga verksamhet t.e.x. subventionera läger, betala startavgifter och betala tränare. Det är tack vare våra funktiärer som vi kan genomföra denna tävling och vi är tacksamma att ni ställer upp denna "svåra" helg. Tävlingen genomförs i olika åldersklasser och grenar som andra tävlingar. Det finns också en poängtävling mellan klubbarna och den klubb som erhåller den högsta poängen vinner det vandrings pris som är skänkt av sponsorn WELLA. Simmarna är indelade i 3 klasser ungdom, junior och senior och den högsta erhållna poängen enligt den västtyska poängtabellen i varje klass läggs samman dvs 6 st.

Vinnare. : -82 Örebro SS
-83 SPIF
-84 Umeå SS



Tävlingar som gått.

TÄYLINGSVANA PÅ 200:AR

Turebergs nationella i Sollentuna. Här deltog några från den yngre C-gruppen. Det blev inga framskjutna placeringar, men väl viktig tävlingsvana på 200:ar. De som kämpade var Pär Angerfelt, Kicki Johansson, Karin Lindbom och Oskar Grevesmühl.

1:A STEGET MOT ACHEN

Distanssim 1 i Akersberga. Detta är tävlingen för de längre stäckorna, och avgörs i 3 deltävlingar. De två främsta i varje gren kvalificerar sig till en tävling i tyska Achen under hösten. Det började riktigt bra för våra tre hopp i denna tävling. Madde Clareus blev 2:a på 200 m fj med 2.38.5, Martin Rogersson även han 2:a med 2.23.3. Malin Lundvik befäste sin position som Stockholm bästa 71 på långdistans. Hon segrade på 800 m frisim med 9.49.8.

TUNGT I UNGDOMSSERIEN

Seriesim i Tibblebadet. I tredje deltävlingen i ungdomsserien slutade vi sist. Stösta poängplockare blev Malin Lundvik, Anders Svensson, Ola Pederssen, Ola Frejd och Sussi Lindborg. De yngre simmarna är på gång uppåt men räcker ännu inte riktigt till. Men det viktigaste här är att de får utvecklas i lugn och ro, så kommer resultaten.



OLA OCH MARTIN GICK BRA

Hellas till 1000 i Högdalsbadet. Resultaten i första tävlingen efter mästerskapen och ledighet blev ömsom vin, ömsom vatten. Men bra lyckades Ola Frejd som blev 2:a i sin klass efter plac. 4, 5, 6, 2, 2, och Martin Rogersson 3:a i sin klass med plac. 1, 7, 4, 4, 3. Även Madde Clareus och Caroline Weinö placerade sig bra med 5:e resp. 6:e plats i respektive klasser.



KNATTAR I HANVIKEN

Knattesim i Tyresö. Här gjordes fina insatser av fyra tappra Täbyknattar. De som simmade var Anna Jonsson, Hanna Wedelin, Daniel Karlsson och Nils-Olov Hellman. De blev ingen framskjuten placering men bra simningar.

SNABBA TÄBYDAMER

Damtiomanna i Sundbyberg. En tjusig insats gjorde Täbyflickorna när de blev 2:a i lagkappen över 10x50 m frisim. Med sluttiden 4.50.93 slog vi endast av Polisens damer. Sluttiden ger en snitttid på 29.1 vilket tyder på en snabb topp hos Täbygänget.

I samma tävling segrade Micke Frisk på 100 m me, här var Niclas Fagrell 2:a. Herrarna segrade också i 4x100 lagkappen.

5:A I POJKTIOMANNA

Pojktiomanna i Forsgrenska. Här gällde lagkappen 10x50 m frisim för pojkar födda 72 och senare. Täbys lag blev 5:a efter flera fina insatser av grabbarna.

Andra placeringar att nämna är Micke Frisk 2:a (100 fr), Göran G var här 4:a, Marris Lindborg 4:a (200 me), Lotta Bäckman 4:a (200 br).

B-GÄNGET I UPPLANDS VÄSBY

Väsby cup i Vilundabadet. Det blev många fina placeringar för våra B-simmare i denna tävling. Segrar togs av Ola Frejd på 100 br och 100 me samt Sussi Lindborg på 100 fr. Carro Wejnö var 2:a på 100 me och 6:a på 100 br, Bernt Sundqvist 2:a på 100 br och 6:a på 100 fj, Terje Lindman 3:a på 100 fj och 5:a på 100 br, Marris Lindborg 3:a på 100 fr samt Ola Pederssen 4:a på 100 ry och 6:a på 100 fr.

KAJSA BÄST I RUNSIMMET

Runsimmet i Torvallabadet. I Runsimmet som är en stor senior-tävling simmade A-gänget. Bäst lyckades Kajsa Sjöberg med tre 4:e platser. Det var på 100 och 200 fr samt 100 fj. 4:a blev också Jonas Klang på 200 br och herrarnas lag över 4x50 fr, snitttiden var här fina 25,7.

5:e placeringar togs av Martin Rogersson (200 ry) och Jonas Klang (100 br), 6:a blev Lotta Bäckman på 200 br.



BUSSLAST TILL UPPSALA

US-lagkapperna i Uppsala. En busslast med ca 50 simmare anlände till Uppsala för denna stora lagkappstävling. Varje åldersklass tävlade i fyra lagkapper, en i varje samsätt.

Bäst lyckades våra flickor födda 70-71 genom att komma 2:a, 3:a, 4:a och 5:a i sina lopp.

Flickorna födda 72-73 hade en 4:e och en 6:e plats.

Bland pojkarna tog 69-70 gänget en 5:e och två 6:e platser samt 71-72 en 6:e plats.



FELPLACERAT DM - DALIGT DM

Innomhus-DM i Torvallabadet. Arets kortbane-DM låg olägligt i tiden med tanke på nya mästerskapsplaneringen och därpå följande ledighet. Det blev därför ingen högre klass på tävlingen. De som lyckades bäst var de klubbar som ej utnyttjat ledigheten.

För oss som legat lågt i flera veckor efter SM/JSM var tävlingen mer eller mindre ointressant resultatmässigt. Resultaten blev också blandade och vi slutade på en sammanlagd 7:e plats. Därifrån ska vi lyfta oss till sommaren långbane-DM.

De som nu lyckades bäst var Micke Frisk 2:a på 1500 fr, 5:a på 400 me och 400 fr 6:a på 200 me. Lotta Bäckman 4:a på 200 me och 6:a på 800 fr. Kajsa Sjöberg 5:a på 100 fr och 6:a på 100 fj samt Cissi Berg med två 6:e placeringar på 100 och 200 ry.

Cecilia på burken

Bert är förbannad på dig!

SUSSI BÄSTE TÄBYSIMMARE I BOTKYRKA

Botkyrkacupen. För de som inte var kvalificerade till DM gick samma helg Botkyrkacupen. Det blev en stor tävling med runt 50 deltagare i varje gren. Bäst här lyckades Sussi Lindborg som var 4:a på 100 m me och 5:a på 100 br. Andra bra placeringar nåddes av Caroline Weinö, Minna Ruokamo, Daniel Karlsson och David Söderström.

VINNARE



A-GÅNGET HÄMTADE VANDRINGSPRIS I SMÅLAND

Högländsdoppet i Nässjö. På väg till säsongens första tunga träningsläger i Borås passade vi på att tävla i Nässjö. Meningen var bara att få möta lite annat motstånd än det vanliga. Men det trevliga inträffade att vi vann hela tävlingen efter att ha tagit 6 segrar, 7 andraplatser och 11 tredjeplatser. Med oss hem fick vi alltså skulpturen "rörelse" som är ett vandringspris. Det bästa resultatet nådde Cissi Berg med fina 2.31.1 på 200 m medley. Med den tiden kvalade hon till sommarens JSM.

ACHEN ÄR MYCKET NÄRA NU

Distanssim 2 i Sollentuna. Ett stort steg närmare en Tysklandsresa i höst tog våra tre hopp i Distanssimmet. Madde tog en ny seger på 200 fj och har nu 6.4 sekunder tillgodo på närmaste konkurent. Änå segrade Malin Lundvik på 800 fr för flickor 71. Nu på fina personbästa 9.39.0. Malin har 24.4 sekunder tillgodo på sin närmaste konkurent. Martin Roger-sson var åter 2:a på 200 fjäril och måste slås med 1.5 sekunder i sista deltävlingen för att missa resan. Det blir alltså spännande inför sista deltävlingen som går i höst. Nämnas ska också Caroline Weinös tid 10.24.3 på 800 fr vilket är en bra tid för en 72:a.



STÄNK från TÄBY SIM

KAJSA VANN OCH KLANG SLOG KLUBBREKORD

Kringelsimmet i Södertälje. A-gänget åkte i två dagar till Södertälje för att möta tufft motstånd. Riktigt bra gick det för Kajsa Sjöberg som segrade i 50 fr med fina 27.42 och Jonas Klang som putsade sitt eget klubbrekord på 200 br. Med tiden 2.34.88 blev han 5:a. Cissi Berg hade flera fina placeringar (3:a 200 ry, 5:a 400 me, 6:a 400 fr) liksom Lotta Bäckman (4:a 400 fr, 6:a 400 me), Madde Clareus (3:a 400 fr, 6:a 50 fr), Malin Lundvik (4:a 400 fr, 5:a 400 me) och Micke Frisk 6:a på 400 me.



FINA RESULTAT AV VARA UNGDOMAR

Zon-sim i Täby
I klassen födda 75 o senare tog Carina Roeck-Hansen en fin 3:e plats. Bland pojkarna 74 var Daniel Karlsson 2:a och Nils-Olov Hellman 3:a. Sara Almqvist segrade på 50 fr följande 73. För pojkarna i samma gren och klass blev Per Angerfelt och Niclas Gullman 3:a resp 4:a. En bra tid på 100 me gjorde Mia Andresson för följande 72, 1.29,6 räckte till seger. I samma klass segrade Carro Weinö på 200 me. 1:a, 2:a 3:a blev Kalle Hedberg, David Söderström och Anders Svensson på 200 me för pojkar 72. På halva distansen i samma klass var Alexander Jamal 2:a.
Bland 71 flickorna lade täby beslag på de tre första placeringarna. Vann på fina 3.03.2 gjorde Ylva Lindman. 2:a resp 3:a var Sussi Lindborg och Minna Ruokamo, sträckan var 200 fj.
Ola Frejd segrade på 200 fj po 71 och Martin Angerfelt vann före Oskar Grevesmühl på halva sträckan. I äldsta klassen födda 70 vann Ola Pederssen före Tobbe Angerfelt på 200 ry, Kenth Jansson vann 100 ry med Per Swedin på 3:e plats och Marris Lindborg blev 2:a på 200 ry.

TÄBYSIMMARE I STOCKHOLMSLAGET

Stadsmatch i Burlöv, Skåne. I den årliga kampen för 68:or och yngre mellan Stockholm, Skåne och Danska Själland, representerade två Täbysimmare Stockholm.
Det var Göran Gustavsson som simmade 100 m frisim både individuellt och i lag. Göran gjorde en fin insats och blev 3:a med 57.8 samt förde laget i mål på en 2:a plats.
På 200 m rygg knep Martin Rogersson 3:e platsen med 2.24.4. Martin simmade även 400 m frisim och blev där 6:a. Detta var bra resultat med tanke på att det var första tävlingen för säsongen på långbana.



Göran

STÄNK från TÄBY SIM

BRA SLUTOMGANG I ALLSVENSKAN

Simallsvenskan i Södertälje. Många bra resultat i denna tävling bådär gott inför sommaren. Vi befäste vår 2:a plats med bred marginal före LASS från Linköping. Tre klubbrekord blev det också. Jonas Klang bidrog till samtliga. Först på 200 m bröstsim med 2.34.36 sedan på halva distansen med 1.09.95. Slutligen i herrarnad medleylag som simmade på 4.12.16. Övriga i det laget var Martin Rogersson rygg, Jonas Lögdberg fjäril och Göran Gustavsson frisim. Även flickorna gjorde en bra tid på 4x100 frisimslagkappen. Det var Kajsa Sjöberg, Cissi Berg, Madde Clareus och Malin Lundvik som simmade på fina 4.04.46. I övrigt ska nämnas Martin Rogerssons 2.16.83 på 200 ry, vilket är pers med 2 sek för vår stora ryggsimсталang. Jonas Lögdberg persade med fina 1.01.9 på 100 m fjäril.

Slutställning i simallsvenskan div. 2 östra.

Södertälje SS	305 p
TÄBY SIM	255 p
LASS	224 p
SOIK Hellas	191 p
Katrineholms SS	131 p
Eskilstuna SS	117 p

"topp-lista"

MALIN I FORM PÅ FJÄRIL

Norrortssim i Täby. Så har vi haft Norrortssim igen, tävlingen mellan klubbarna DSK, Val-lentuna, Tureberg, Väsby, Akersberga och TÄBY SIM. Som vanligt inledde lagkappen "Bästa 5:an" som i år vanns av Skolhagen klass 5E. I yngsta klassen simmade Hanna Wedelin och Carina Rock Hansen mycket fint och blev 6:a resp 9:a på 50 fr. Sara Almqvist var 5:a på 100 m rygg för fj 73-74. En skön seger på en bra tid tog Malin Lundvik med 1.09.8 på 100 fj. Här var Carro Weinö 5:a på fina 1.17.4. En 2:a plats blev det för Ola Frejd på 100 br med 1.17.0. Lotta Bäckman gjorde en bra tid, 2.32.2, på 200 me och var 4:a. Fyra Täbysimmare i topp på herrarnas 200 me. Vann gjorde Micke Frisk (2.17.7) före Jonas Björklund 2.18.1, Putte Asp (2.18.7) och Jonas Lögdberg (2.20.8). Bra tider rakt igenom och speciellt kul för Jonaspojckarna som persade. Detta var också Puttes första tävling sedan hemkomsten från USA. Den avslutande lagkappen 16x50 me mixed vanns liksom förra året av Tureberg.



VAR GLAD

Www

KLUBBREKORD SEN SIST

29 dec	Kajsa Sjöberg	100 m fr	58.9	Perstävling, Täby
12 feb	Kajsa Sjöberg	100 m fj	1.07.4	Skol-DM, Skärholmen
27 Apr	Jonas Klang	200 m br	2.34.88	Kringelsim, Södertälje
5 Maj	Jonas Klang	200 m br	2.34.36	Simallsvenskan, Södertälje
5 Maj	Jonas Klang	100 m br	1.09.95	Simallsvenskan, Södertälje
5 Maj	Martin Rogersson	4x100 m me	4.12.16	Simallsvenskan, Södertälje
	Jonas Klang			
	Jonas Lögdberg			
	Göran Gustavsson			

FRISKA TAKTER I BASSÄNGEN AV VARA "GAMLINGAR"

I mars tävlades det i Svenska öppna Sim-masters. För TÄBY SIM:s färger krigade 5 rutinerade bassängrävar. Det var Ritva Lindqvist, Ann-Mari Gernanth, Rolf Hörner, Heimo Auer och B1 Hedberg. Bäst lyckades damerna i sina klasser. Ritva med 3 segrar och lika många svenska rekord för klassen. Två segrar och svenska rekord blev det för Ann-Mari.

Även "gubbsen" nådde fina placeringar. Bland annat en 2:a och en 3:e plats för Rolf.

I lagkapperna plockade gänget hem en 4:e och en 5:e plats. Det var alltså en mycket hedrande representation som gjordes av våra mastersimmare.



STYRELSEN:

Den 17 april

* Ingvar Klang blir vice ordf. Lennart Iredahl kassör och Lars Vidén sekr. Björn Eklöf (vald till ordf av årsmötet) blir representant i Bingoalliansen och TIAB.

* Norrortssim med Bästa femman går liksom Wella Cup planenligt. I samband med Norrort ordnas en nybörjarkurs för funktionärer.

* Täby kommun kommer att ta ut en hyra för simhallen under Wella Cup på 3.000 kr.

* Vårplasket ställs in liksom Vårfesten.

* Varje träningsgrupp (från tvådagars) får en mindre summa pengar att festa själva för.

* Det kan bli simskola i Täby Sim-regi om kommunen garanterar ekonomin.

* Tibblebadet kan bli större och annorlunda (med vågmaskin, trivselbassäng etc), om idéer

i fritidsnämnden så småningom blir verklighet. Vad skulle det betyda för Täby Sim?

* Täby Sim behöver bättre klubbutrymmen.

Den 8 maj

* Wella Cup -förberedelserna går vidare. Prel kommer det 26 klubbar och blir det 1.700 starter. Eltidtagning kan komma att introduceras.

* Det blir med största sannolikhet ingen Täby Sim -skola eftersom inga kommunala garantier har ställts.

* Sommaren blir full av aktiviteter; träning, läger och mästerskapstävlingar.

* Täby Sim är beredd att ta på sig Buster Cup (handikappsimmästerskap) den 9-10 okt.

* 1.500 julkalendrar beställs.

* Bengt Rönnholm och Jan Modée får Täby Sim -runstenen för fina och mångåriga insatser.

STÄNK från TÄBY SIM

KLUBBREKORD DAMER

		25 m	50 m
		====	====
50 Fr	Kajsa Sjöberg KM -84	27,1	Kajsa Sjöberg SM -84 28,28
100 Fr	Kajsa Sjöberg Perstävling -84	58,9	Kajsa Sjöberg JSM -84 1.01,32
200 Fr	Pernilla Henriksson DM -79	2.07,36	Pernilla Henriksson DM -78 2.13,08
400 Fr	Pernilla Henriksson Landskamp -79	4.23,68	Pernilla Henriksson SM -79 4.29,39
800 Fr	Pernilla Henriksson JSM -77	9.03,06	Pernilla Henriksson SM -79 9.11,87
1 500 Fr	Pernilla Henriksson SM -79	17.07,89	S A K N A S ????????? ??,??,??
4X100 Fr	Anna Rainer Maria öberg SM -79 Carina Hassel Pernilla Henriksson	4.00,54	Asa Royne Sofia Regefalk SM -77 Anna Rainer Pernilla Henriksson 4.11,21
4X200 Fr	Pernilla Henriksson Cilla Eklund SM -77 Anna Rainer Asa Royne	8.42,42	Laila Andersson Kajsa Sjöberg DM -84 Lotta Bäckman Cissi Berg 9.19,11
100 Ry	Cilla Eklund EM -77	1.07,08	Cilla Eklund EM -77 1.07,08
200 Ry	Cilla Eklund SM -77	2.25,16	Cilla Eklund SM -77 2.28,86
100 Br	Mari-ann Lindborg KM -84	1.18,5	Gun Andersson Lotta Bäckman SM -76, Juliaden -84 1.24,00 1.24,00
200 Br	Lotta Bäckman JDM -84	2.47,49	Lotta Bäckman JSM -84 2.53,82
100 Fj	Kajsa Sjöberg Skol-Dm -85	1.07,4	Ingrid Walheim SM -74 1.10,34
200 Fj	Pernilla Henriksson Rollo -79	2.24,10	Ingrid Walheim SM -77 2.26,50
200 Me	Pernilla Henriksson Rollo -79	2.27,80	Anna Rainer SM -77 2.28,48
400 Me	Pernilla Henriksson Arena -79	5.08,77	Pernilla Henriksson SM -78 5.10,73
4X100 Me	Anna Rainer Helena Ritzen SM -78 Asa Royne Pernilla Henriksson	4.34,45	Cilla Eklund Helena Ritzen SM -77 Ingrid Walheim Anna Rainer 4.46,65

STÄNK från TÄBY SIM

KLUBBREKORD HERRAR

=====

	25 m =====		50 m =====	
50 Fr	Fredrik gernandt KM -83	24,7	Philip von Schoultz SM -83	25,
100 Fr	Patrik Asp KM -83	53,9	Jiri Krejcir DM -82	57,
200 Fr	Patrik Asp JSM -83	1,54,81	Patrik Asp JSM -84	2.00,
400 Fr	Patrik Asp JSM -83	4.03,08	Patrik Asp SM -84	4.08,
800 Fr	Patrik Asp JSM -83	8.28,11	Patrik Asp SM -84	8.36,
1 500 Fr	Patrik Asp JSM -83	16.00,69	Patrik Asp JSM -84	16.35,
4X100 Fr	Patrik Asp Magnus Gustavsson Fredrik Gernandt Mikael Frisk	3.36,12	Niclas Fagrell Mikael Frisk Patrik Asp Jonas Björklund	3.45,
4X200 Fr	Magnus Gustavsson Mikael Frisk Roland Smith Patrik Asp	7.59,42	Mikael Frisk Anders Thunborg Jonas Björklund Patrik Asp	8.14, JSM -84
100 Ry	Niclas Fagrell KM -84	1.03,4	Mikael Frisk DM -84	1.07,
200 Ry	Mikael Frisk Wella -84	2.15,8	Patrik Asp JSM -84	2.19,
100 Br	Jonas Klang Simallsv.-85	1.09,95	Erik Ritzen Aros -80	1.16,
200 Br	Jonas Klang Simallsv.-85	2.34,36	Jonas Klang Juliaden -84	2.46,
100 Fj	Patrik Asp KM -83	1.00,1	Patrik Asp JSM -84	1.02,
200 Fj	Jesper Eriksson Järfälla -83	2.14,64	Jesper Eriksson Arosd -80	2.21,
200 Me	Patrik Asp Solvalla -83	2.15,9	Mikael Frisk DM -84	2.21,
400 Me	Mikael Frisk JSM -83	4.47,53	Mikael Frisk JSM -84	4.52,
4X100 Me	Martin Rogersson Jonas Klang Jonas Lögberg Göran Gustavsson	4.12,16 Simallsv.-85	Niclas Fagrell Jonas Björklund Patrik Asp Mikael Frisk	4.26, DM -84

När Pelle skulle bada...

ENKLARE FÖRR?

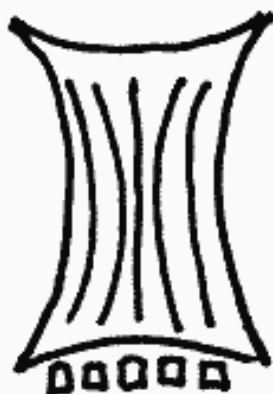
Titta, där är Pelle Nilsson, som skall simma hundra meter rygg på måndag, goddag, goddag, ja nu på måndag blir det att kasta sig i drickat och simma av bara helvete, eller hur, herr blyxtbadare Nilsson?

Föraktfull blick från P Nilsson.

- Asså, det hänger ju på lötningen, vem jag får intill mig, om jag får rätt bana och så, om jag säger.
- Va? Är det då inte vatten i alla banorna? Är det grus i en, singel i en annan, gelé i en tredje, saltvatten i en och sötvatten i en?

Föraktfull blick från P Nilsson.

- Först gäller det vilken bana, va, mitt i eller längst åt sidorna.
- Men är då inte alla banor lika långa? Inte har jag sett några inbuktningar i bassängkanten. Är det 50 meter blött i en bana, 46 i en annan, 44 i en tredje och rentav 53 i en fjärde?



Föraktfull blick från P Nilsson.

- Om jag får banan intill favoriten, då kan det bli tungt. Jag har honom att hänga på. Det kan fresta på nerverna. Det kan gå ut över koncentrationen.
- Men ...
- Eller också får jag en bana långt från favoriten. Det kan bli jäkligt tungt, om jag säger. Man har ingen koll på loppet. Det är fint med koll och överblick. Har man mittbanan kan det bli svårt med kollen. Bäst är kanske om man får banan längst ut.
- Låt oss hoppas då att ni får banan längst

Föraktfull blick från P Nilsson.

- Om det är en lättsummen bassäng, ja. Då är det vissa fördelar med dessa nackdelar. Somliga bassänger är lättsumnare än andra. Då gäller det vilken bana man får.
- Om jag har förstått saken rätt skulle herr blyxtbadare Nilsson helst vilja ha banan intill favoriten så långt ifrån denne som möjligt och bäst är det med mittenbanan längst ut till höger invid bassängkanten om det är en lättsummen bassäng och förutsatt att man där kan ha god överblick över loppet och inte störs av konkurrenterna?

- Föraktfull blick från P. Nilsson.
 - Sen gäller det att tagena stämmer så att man kommer snabbt in i rytmen, va. Och att tagena stämmer så att man kommer lagomt till nästa bassängkant och kan vända precis, va.
 - Jag trodde att alla kastade sig i vattnet och simmade på av bara h-e för att sedan efter vem som vann.

- Föraktfull blick från P Nilsson.
 - Sen är det psyket, va. Om man laddar upp och det sen blir omstart. Då raseras på en sekund det som 20 års träning byggt upp. Sen är man ju i final och då spänner man av för att man har kommit så långt som till final, men final är alltid final. Det blir ett tryck, va. Då kan det vara tungt. Om man dessutom inte har överblick. Och om funktionärerna glor på en och inte glor lika mycket på killen intill. Man får inte koppla av och inte spänna sig. Då kan det bli tungt.
 - Ska vi våga oss på en liten spådom, hur går det nu på måndag?
 - Ja, det hänger ju på lottningen, och vilken bana, och om jag har favoriten intill, om det finns överblick, och om ...

INTERNUTBILDNINGEN ??? !!!

Det finns mycket kunskap i klubben, både hos ledare och föräldrar. I den given hade vi en internutbildning härom kvällen. Det var Agneta Sjöberg, simmarmorsa och sjukgymnast, och Ingemar, som lärde ut grunderna i massage och smidighet till simmare och föräldrar i de äldre grupperna. Roligt var att 25 intresserade ställde upp. Intresset för fler kurser verkade stort. Nu är det säkert så att många föräldrar i det anonyma går omkring med kunskaper i både det ena och det andra. Snälla ni hör av er till Ingemar eller någon annan, så kan vi vara fler och dela på det du kan. Och ni som är intresserade av att lära er något särskilt, hör av er med era önskemål.

Från DN 840811 Unge

När en busslast nya rekryter kom till kassern togs de emot av en gammal fanjunkare som sa:

- Välkomna grabbar. Från och med nu hoppas jag att ni ska betrakta krigsmakten som er familj och ert hem.

En av rekryterna satte sig ner och tände en cigarett.

- Vad tar du dig till? röt fanjunkaren.

- Jag gör mig hemmastadd. Du sa ju att det här är vårt hem.

Fanjunkaren tänkte en stund och sa sen:

- Du har lyssnat noga och uppfattat saken alldeles rätt. Så när du rökt färdigt ska du anmäla dig i köket och hjälpa din mamma med disken.



KÄSSJÖ-BOR-ÅS-??

Freitag: En skara av 17 tränings-sugna simmare (vikingar) startade sin resa mot högländsdoppet i Kässjö. Väl framme i nöjesmetropolen Kässjö tog några blöjvikingar taxi till klubblokalen där vi var inlogerade, medan de stora vikingarna tog sina MASSIVA apostlahästar.

Kvällsmat intogs vid SVEA:s korvkiosk. Allt ingick i priset.

Efter maten slumrade de flesta in. Klang, Göran, Martin hade uppenbara problem att sova så de tog sina tillbehör och gick ut till korridoren.

Tydligen hjälpte inte operation flyttning. Istället hade nu de tre (stora) vikingarna "snacka snusk" möte, och Björklund som sov på andra sidan dörren hade uppenbara problem att kväva sina skrattanfall, men han gjorde allt. Han svalde kudden, la sig inder sängen, bredvid sängen, sög på tummen, tuggade på sovsäcken. Trots denna otroliga insats hade hans runskamrater svårt att sova. Den största orsaken var nog "host" "host" Malin.

Söndagsmorgon, alla pigga och fräscha!! Även denna dag intogs till våran stora besvikelse maten på Domus.

Söndagens tävlingar gick ännu bättre 3 st guldpokaler (Kajsa, Gladde, Cissi) 2 silverpokaler och 6 bronspokaler. Bengt Sunes konstverk "Rörelse" (några 2 delar) erövrades av våra trogna vikingar. Även för Mälarhöjden gick det bättre. Helgens prestation: Jonas Klang, 100 fjärril 1.19,4!!!

Helgens kommentar made by Gladde på väg från maten läter vi en pensionär, ålder ca 95-105 år Gladde utbrister genast: Åhå ÅÅ! titta så gullig han var. Ögonvittegen ställde sig mycket skeptiska till denna kommentar.

Söndag kväll tillbringades att vänta på, gå på, sitta på, stiga av, byta till andra tåg.

Väl framkomna till Borås blev vi mottagna av regnkomiteén. Sedan taxi till FPU:s gården vilken hade ganska stor likhet med Djursholms miljonkåkar.

Vi fick den stora äran att sova på ett stengolv. Med kylan krypsade upp länge benen så sovande vi kanske in.

FRAMGÅNG

Lördagsmorgon, alla pigga och fräscha??? Frukost, lunch och middag intogs på Domus. Garanterat runda potatisar. De som intogs var antingen möjligt för livet eller ljummet. Trots allt gick tävlingarna bra. 3 guldpokaler Lotta, Cissi B, Kajsa) 5 silverpokaler 5 bronspokaler. För Mälarhöjden som sov bredvid "snack & snusk" lästet gick det mycket bra.

DET VÅRAS FÖR GALNINGARNA



STÄNK från TÄBY SIM

Måndag: 1 april. Efter en orolig natts sömn ringde det på dörren. Det var självaste kungen som kom på besök. Tyvärr hade vi inget annat att än kaviar och hårt bröd att bjuda på. När vi sedan satte på på radion fick vi reda på att vi vunnit på Lotto. Vi tog genast en limosin till badet och intog en mättande frukost i badets cafeteria. Resten av dagen regnade bort.



Tisdag: Morgon. Björklund fryser fortfarande. Efter morgonens övningar i bassängen var det flockvandring till allehanda postorderfirmor. Första smällaren inköptes och smälldes.

Onsdag: Morgon. Björklund fryser inte längre. Creak-filt. Till Görans förtjusning tränade vi med Elfsborg på morgonen. Stora köpruschen börjar ta slut. Orsak, pengabrist. Kvällspasset börjar kl. 19.00. Göran gick dit innan maten. Orsak-en heter Jenny. Idag insamlades pengar till lägrerets käraste leksak, PILBÅL.



Torsdag: Idag var det stenhårt. Efter lunch fick vi äran att studiebesöka Bor-ås nya badanläggning i Statsparken. Där fanns allt: laguner, bubbelpoler, palmer, grottor, vattenfall, vägbassäng, vattenrutschbana och en 8-banors 25:a. Resvikelsen blev stor när vi inte fick bada mellan passen blev det alltså med bilbanan. Den röda bilen vann. Efter maten inhandlades 1 antal china paket och en raketsats, som efter Ingmars oupphörliga tjat avfyrades mitt på gatan. Vilken succé! När krutröken hade skingrat sig var vi redan långt därifrån. Veckans sista china smällare: Böran Gustavsson. Han lyckades med det omöjliga, han smällde 2 china i handen med en intervall på 30 sek.



Freitag: ZZZZZ?? ZZZZ ?? ???

Veckenförklaring Z=Ingmar sover
?=sover silmarex (troligtvis inte)
Efter en timmes sova för länge stod Klang inte ut längre utan tassar på tå fram till Ingmar och frågar: "Har vi försovit oss en timme?" Svar: KLAVENQZ ÖKH
Jaha, sade Klang och gick och lade sig igen. 2 minuter senare har Ingmar insett det förskräckliga-vi har försovit oss.
Dagens pass blev i lagkappsform. Därefter hejresa? Ingmar gick av i Katrineholm. Vad som hände därefter är sekretessbelagt.

PS Om någon undrar så finns bilbanan hemma hos Böran Gustavsson
Gläntvägen 22 03/7569030. 33

HÖR OCH HÄPNA!

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 att 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 FÖRENING-
EN KONTAKTMAN. TAG KONTAKT
MED INGVAR KLANG
0762/10336.

HA EN MYSIG SOMMAR MEN GLÖM EJ

Bad- och Båtvett



- ★ Bada alltid tillsammans med någon!
- ★ Simma längs med stranden!
- ★ Hoppa eller dyk inte på okänt vatten!
- ★ Knuffa aldrig i eller håll fast någon under vattnet!
- ★ Simma inte under bryggor och hoppställningar!
- ★ Spring inte på bassängkant eller bryggor – du kan halka!
- ★ Ropa aldrig på hjälp om du inte är i nöd!
- ★ Undvik uppblåsbara leksaker i öppet vatten!
- ★ Lek inte med livräddningsmateriel!
- ★ Meddela alltid var någonstans du tänker bada!

- ★ Använd alltid flytväst!
- ★ Sitt alltid ner i båten och placera dig så att den är i balans!
- ★ Var inte fler personer i båten än vad den är avsedd för!
- ★ Byt bara plats i båten om det är absolut nödvändigt och då en i taget!
- ★ Stanna vid båten om du faller i vattnet!
- ★ Ropa aldrig på hjälp om du inte är i nöd!
- ★ Vifta långsamt med båda armarna över huvudet och åt sidorna om du behöver hjälp!
- ★ Se till att det finns öskar och ankare i båten!
- ★ Ha gärna reservåra eller reservpaddel med på turen!
- ★ Meddela alltid vart du ska åka!



Du behöver inte så mycket
kontanter.

Ditt checkhäfte är inte lika
nödvändigt längre.

Kreditkortet kan du oftast
vara utan.

Bankomatkortet behöver
du inte alls.

Om du har det nya

BankKortet.

Det kostar inget
att få. Vi hjälper
dig gärna med en
ansökan. Välkom-
men in!



Täby Centrum. Telefon 758 03 80

