

STÄNK



SEPT - 85



STÄNK från TÄBY SIM

TAVLINGSKALENDER

Månad	Datum	Aktivitet	Plats	Berör	
Sept	21	Ungdomsserien 1	Hänviken	Kval	
	28-29	SKK jub+ 10:mann	Akeshov	A, B, C, D	
Okt	5	Buster sim	Sundbyberg	A, B, C	
	5-6	FK swim	Falun	A, B, C, D	
	9	Styrelsemöte	Tibblebadet	Styrelsen	
	12	Höstfest		Alla	
	12	Ungdomslagkapper	Eriksdalsb.	A, B, C, D, Me	
	19	Zon-sim	Tibblebadet	A, B, C, D, Me, 2 d	
	20	Bromma Nat.	Akeshov	C, d, me	
	19-20	Luxor Cup	Motala	?	
	26-27	Akersberga sim	Akersberga	A, B, C, D, Me	
	Nov	1-3	Fantomen cup	Eriksdalsb.	?
		6	Styrelsemöte	Tibblebadet	Styrelsen
		8	50:mann	Forsgrenska	Kval
		9	Kanaan cup	Akeshov	C, D, Me
9-10		Buster cup handikapp	Tibblebadet	Funktionärer	
10		Freestyle Cup	Hogdalen	A, B, C, D, Me	
15-17		JDM		Kval	
17		20:mann	Hellas	A, B, Kval	
23-24		Järfälla Elit	Jakobsberg	Kval	
24		Sun Cup	Solna	A, B, C, D, Me	
Dec	30	Solvalla Pokalen	Tureberg	A, B, C	
	4	Styrelsemöte	Tibblebadet	Styrelsen	
	7	Allsvenskan 1		Kval	
	8	Ungdomsserien 2		Kval	
	14-15	KM	Tibblebadet	Alla	
Jan	11-12	SUM-SIM Reg		Kval	
	15	Styrelsemöte	Tibblebadet	Styrelsen	
	24-26	SM	Malmö	Kval	
Feb	25-26	SUM-SIM Riks B+C	Västerås	Kval	
	31-2	JSM SUM-SIM Riks A	Värilo	Kval	
	14-15	Simspelen	Borlänge	Kval	

Utgivningsplan STÄNK 85/86

Nr	Manusstopp	Utgivning
4/85	25/11	10/12
1/86	1/2	20/2
2/86	5/5	20/5

Vi stöder TÄBY SIM



STÄNK från TÄBY SIM

Från Redaktören

Så har sommaren gått. Vi har fått både sol och regn. Hösten börjar och med den börjar vi en omstrukturering av alla grupper i klubben. Tyvärr har vi fått ett försvårande moment under fyra veckor, nämligen det att vår konsulent INGEMAR SÖDERHULT är inkallad till krigsförbandsövning 09-02--09-27. Detta innebär att vår samordnande hand på kansliet saknas under dessa veckor. Sålunda inte nog med att vi skall omorganisera alla grupper, utan den som skall göra det är inte med och kan påverka händelserna.

Om ett visst "strul" skulle uppstå ber jag om överseende för detta och förståelse för situationen. Vi skall försöka att snarast och omgående se till att alla ungdomar blir väl omhändertagna av tränare och ledare.

Vår förening skall fortsätta att arbeta för trivsel, kamratskap och glädje bland alla ungdomar som söker sig till vår förening.

Så över till någonting annat. "De där i TÄBY SIM", "Vår förening"??? Ja, hur skall det egentligen vara? Är det riktigt att dela upp en förening i "de där", "ledarna", "tränarna", "styrelsen".

ALLT DETTA ÄR TOKIGT FEL!!! Kalla det vad du vill men de flesta människor har en sällsynt förmåga att tveka inför möjligheten att påverka. Det finns ju en stor risk att det inte går att gömma sig i mängden!!! Ibland tror jag att det är rädsla, men det kan det väl inte vara i vårt upplysta samhälle???

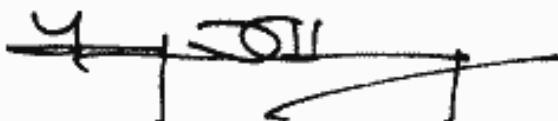
ALLA måste hjälpa till så att vi får en gemensam känsla så att vi kan säga VÅR FÖRENING!!!

Tycker du att jag har fel i att det är för många som "inte bryr sig", skriv gärna till nästa nummer av STÄNK. I annat fall är ju risken att vi kan dra den gamla "fackföreningsslutsatsen":

Aha, ingen har hört av sig! Bra, då har vi rätt!!!

Har du synpunkter så hör av dig!

Simmarhälsning



Ingvar S Klang

BJÖRN EKLÖF:

INFÖR EN NY SÄSONG-3 STORA R.

Inför en ny säsong är det vanligt att man kommer med nya programförklaringar. För den nu påbörjade sim-säsongen är det väl inte direkt behov av några revolutionerande ideér (det nya insläppet i badets entrekan-ske är REVOLUTION nog). Däremot tror jag att vi i vårt totala klubbarbete i Täby-Sim bör rikta in oss på ett annat ord som börjar på R. Nämligen REKRYTERING. Här skulle vi vilja ta frn tre stora och viktiga R.

1) REKRYTERING AV NYBÖRJARSIMMARE

Det ser inte helt betryggande ut med vår återväxt i de yngre grupperna. Det bör vi hjälpa upp med bättre rekrytering av unga nya talanger.

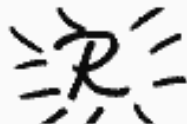
2) Men det gäller att ha resurser för att ta emot de nya. För det behövs REKRYTERING AV TRÄNARE. Här skulle det vara bra att få lite åldersut-jämning. Vår nuvarande tränarkader har lite väl stor slagsida åt unga hållet.

Därför en rekommendation åt föräldrar eller andra lite äldre simintresserade: Ta en instruktörs-kurs och bli tränare i Täby-Sim. Just nu behöver vi särskilt förstärkning till träningen på söndagseftermiddagarna.

3) Så ett alltid aktuellt behov: REKRYTERING AV FUNKTIONÄRER:

Vi är kända för att ha en väl fungerande funk-tionärsstab i Täby-Sim. Men den måste fyllas på eftersom det alltid finns ett bortfall. För er som inte provat på att vara funktionär måste vi tala om: Det är ett roligt och inte alltför anstängande uppdrag. Det är bl.a. ett trevligt sätt att komma ut och träffa folk.

Ja, det här var 3STORA och viktiga R. Hoppas vi kan börja fylla upp dem!





NÄR: Lördagen den 12 oktober
kl. 19⁰⁰



VAR: Fritidsgården "Runan"
i Täby kyrkby (vid kyrkan)



Hur: Med tåg till Täby kyrkby
Station eller buss 601

Anmälan: 08/768 15 44 Anna Björklund
före 1. okt 0762/11710 Gun Lorentzon 0762/15285
Inger Almqvist

Kostnad: 100 kr då får
man välkomsdrink, mat m. vin
kaffe och kaka

SIM-MEDICIN



Väl mött igen, alla simmare!
Koppas sommaren varit veder-
kvickande. För egen del, har
sindoktorn glädjen och stolt-
heten att meddela eder, att
han nu kan simma ett tiotal
meter nägorlunda elegant fri-
sim. Detta efter ett ohjälpligt
arbete av honom närstående sim-
mare. Om fjärilsim skola vi
icke tala.

Till saken! Några frågor har
(som vanligt) icke inkommit
till Stänks läkarspalt. Oför-
tröttligt tar vi till vårt
gamla knep, d.v.s. hittar på
egna frågor.

1. Får man simträna när man
är sjuk?
Svar: Nej det får man inte.
Det är dessutom helt me-
ningslöst, träningen ger
inget.
Är man sjuk och har feber
kan det vara direkt far-
ligt att träna hårt. Man
kan då ha en retrning i
hjärtauskeln (myocardit=
hjärtauskelinflammation)
som vid ansträngning kan
ge upphov till rubning
i hjärtats ryta, i värsta
fall hjärtstillestånd. Så-
dant är bevars mycket säll-
synt, men ändock måste man
vara medveten om risken. Det
är "vanliga" förkylningar,
influensa och diarrejsjukor
som kan ge upphov till myo-
cardit.

HURUJÄM EN SNUKARE BLIR FESTVÄRDE KÄR HÄLTIOSKÄRRE



VÄRDE



FEST



VÄRDE



FEST

SENSMORAL: BÖRJA ALDRIG MED
NÅGON FORM AV NIKOTIN!
OM DU BÖRJAR: SLUTA NU!

STÄNK från TÄBY SIM

Alltså skall man vara feberfri och känna sig i hyggelig form när man skall träna hårt eller tävla. Om man haft feber, bör man ha varit fri från feber i två dygn innan man börjar träna igen.

När det gäller svåra sjukdomstillstånd kan andra regler gälla.

En utbredd vanföreställning är att man inte kan träna om man äter antibiotika (penicillin o lik.). Det är helt likgiltigt om man tar antibiotika eller inte. När man bra och är pålitligt feberfri kan man träna/tävla.

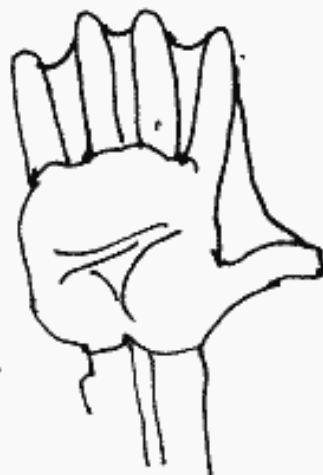


SIMMARHUD

4 ggrs Fönstoring



SIMMARÖKA?



SIMMARHAND

2. Att snusa är väl ofarligt???

Svar: Med stigande olust har jag märkt att överläppen på grabbarna i A-gruppen har blivit alltmer prominent.

FAKTA OM SNUSNING:

1. Nikotin gör så att blodkärlen, framför allt till huden, sammansnör. (Ta en snusare som just "lagt in" i handen; som att hålla i en padda). Detta leder i sin tur till att kroppens egen styrning av blodomloppet slås ut = ineffektivt hjärtarbete = sämre maximal prestationsförmåga.
2. Nikotin ökar hjärtats grundrytm. Räkna själv fem min. efter nyinlagd prilla = minskad maximal prestationsförmåga.
3. Nikotin ger beroende. Det är svårare att sluta snusa än att sluta röka. Det är lätt för en snusare att bli rökare.
4. Nikotin ger sannolikt upphov till hjärt-kärlsjukdomar, såsom åderförfattning. (Ännu ej vetenskapligt bevisat, men MYCKET starka indicier.)

Kära vänner kasta snuset!! Intervallidrottare som ishockeyspelare, fotbollspelare etc. kan prestera bra trots nikotin-tillförsel. För distansidrottare som tex. simmare, är det en helt annan sak. SNÄLLA?!? LÄGG AV !!!

SÅ över till något helt annat: Eder förbundne simdoktor har bytt arbetsfält och jobbar nu på barnkliniken på Danderyds sjukhus. Detta innebär att jag tyvärr inte längre kan umgås med ER, kära simmare, på barnmottagningen Täby sjukhus. Där kommer emellertid att finnas fullt kompetenta ersättare, som särskilt tillhållits vikten av att studera idrottsmedicin och idrottsortopedi.

Vi ses och hörs!!

Remember: En snusare blir aldrig riktigt uppvärmd.

POLO'n

Nu leker vi igen, spelar 2-mål och bryr oss inte om att utveckla vår teknik så mycket. Vi spelar för att det är kul och för motionens skull.

Efter förra höstens seriespel kan man konstatera att vi inte är tillräckligt många som har både intresse och tid för att bedriva rationell träning och spela seriematcher.

Vi har alltså tagit steget tillbaka till leken och den sociala samvaron med en träningskväll i veckan (Tisdagar 20.45-21.30). Beroende på hur intresserade och många vi blir kan vi, om vi vill, utöka till två kvällar i veckan och kanske spela några träningsmatcher. Vem vet, om något (-ra) år är vi kanske mogna för seriespel igen.

Alla är välkomna på tisdagkvällar.

Väl mött

Phille

” Nu är det inne
med stjärtar
och bröst igen. ”

INTERVJU

WELLA CUP - 1985

Under WELLA CUP träffade vi bl a Armi Airaksinen, simmarflicka från Stockholmspolisen.

Armi, som just före Wella fyllt 23 år, är en av de få flickor som under lång tid lyckats hålla sig på topp. Armi har varit mer eller mindre bofast i landslaget under åren 1978-84.

Armi började simma som 11-åring i Södertörn, men kom redan två år senare till Stockholmspolisen. I polisen började hårdträningen och Armi har alltså tränat hårt i 10 år. En fantastisk prestation. Visst har hon varit trött på simning många gånger men tack vare att det ständigt gått uppåt har det varit lätt att komma tillbaka igen. Kamratskapet i gänget har också betytt mycket. Något som hon särskilt vill framhålla är vikten av en bra tränare. Gert Sjöholm har i polisen varit allt. Bra kontakt med simmarna. Alltid haft tid för ett berömmende ord. Varit härlig kompis. Har man det så är det lätt att förstå att Armi kunnat hålla på i den översta elitnivån under så lång tid.

” Jag blir för våt ”
~~~~~

Hur mycket tid har Armi lagt ned på träning. Jo, ungefär två timmar/dag. Men då har det varit hårt tryck i träningen. Detta tror Armi är en av orsakerna till att hon inte tröttnat tidigare. Skulle hon ha tränat 2 gånger/dag tror hon inte att hon skulle ha orkat. Vi kan ju bara jämföra med västtysken Mikael Gross och hans resonemang.

Armi tror heller inte att det gått att träna mer om man skall klara skolarbetet bra. När man är i början av simkarriären så tänker man inte så mycket på detta men när jag är i slutet på min karriär förstår jag hur betydelsefullt det är. Så man måste se till att klara både simning och skola. Det bör unga simmare tänka på.

När Armi sedan får fundera på vad hennes finaste framgång är, måste hon fundera en stund, sedan säger hon:

- Vinsten i OS-kvalet på 200 m fjärril 1980.

Men hon måste också tillägga att när hon fick vara med vid SM -84 i Polisens samtliga lag och ta guldmedalj är nog kanske

De har varit polare i
tio år och gjort allt
tillsammans - utom
sjungit...

det hon känslomässigt kommer att komma ihåg längst. Det är så härligt när ett helt gäng kämpat och får belöning.

Armi berättar också om sin USA-träning. Egentligen skulle hon ha åkt dit redan 1980, men en axelskada gjorde att det fick ställas in. Men i stället har hon varit där de två senaste säsongerna. Så visst har hon erfarenhet och kan jämföra hur det är "over there" och här hemma.

Armi anser att kvalitetsmässigt är det ingen skillnad. Våra tränare är väl så skickliga. Men det finns en klar skillnad i deras sätt. Våra tränare är kompisar i gänget, medan de amerikanska tränarna håller en klar distans till sina simmare.

Den största fördelen med att åka till USA är att få byta miljö. Träffa nya människor och lära språk. En annan fördel är att det är lättare att kombinera skolutbildning med träning, eftersom man läser ett väsentligt färre antal ämnen.

Så Armi menar, att man kan bli minst lika bra simmare om man stannar hemma i Sverige. Så tro inte att man blir bra bara av att åka till USA. Man måste nog vara bra redan här hemma.

Armi ser nu slutet på sin 10-åriga simkarriär. I sommar satsar hon endast för att kunna hjälpa polisen i lagkapperna vid SM. Tyvärr blev hon sjuk i vintras så att hennes träning under våren har varit minimal, vilket inte ger henne möjligheten att avsluta sin karriär med deltagande i EM i sommar.

På frågan om hon tycker att det har varit värt alla timmar i bassängen ler Armi och svarar: Javisst!! "Jag har ju fått resa så mycket och i stort sett sett hela världen. Dessutom har jag ju fått så många härliga kamrater, fått trivas i ett härligt gäng. Det har varit värt varje minut. Men det är klart - ibland har det känts svårt och hopplöst. Men det är bara att ta nya tag och komma igen. Mycket hänger på vilja och kamratskap."

EN UPPFRISKANDE KAREMELL !!

Armi önskar också alla simmare som nu har framtiden framför sig lycka till och hoppas att många skall få lyckas precis som hon har gjort. Armi säger också, att det inte är alltid viktigast att vinna utan att få uppleva kamratskap bland härliga och ärliga kamrater.

Vi säger tack till Armi, en sund och ärlig idrottstjej, och önskar lycka till i framtiden.





EN AV VÅRA SIMMARE - EN PRESENTATION

Under WELLA CUP träffade vi en av våra fina simmarflickor och fick tillfälle att prata lite med henne.

MALIN LUNDAVIK 14 år. SIMMAR SEDAN ETT ÅR TILLBAKA I TÄBY'S A-GRUPP.

Malin flyttade till Täby för tre år sedan. Då hade hon redan bott på flera olika platser. Född i Falun, flera år i Brasilien och ett år i Sandviken.

Hennes intresse för simning började i Brasilien, när hon var 9 år gammal och fortsatte sedan i den fina simklubben i Sandviken.

Malin har utvecklats starkt under sin tid som simmerska och hennes bästa placering hittills är en tredje plats på ungdoms-SM 1984.

Hennes bästa simsätt är frisim på både långa och korta distanser. Hennes personliga rekord på 100 m fritt är 1.01,8, vilket är en mycket bra tid för en så ung flicka. Hennes sämsta simsätt är ryggsim.

Hennes målsättning i år är att kunna göra bra ifrån sig på Ungdoms-SM i Linköping, dit hon kvalificerat sig på 100 och 400 m fritt. Hon hoppas också att klara 200 m medley men har just nu c:a 2 sek kvar till den kvaltiden.

När jag så frågar henne om hon trivs i TÄBY SIM får jag ett stort leende och ja. Varför trivs hon då?

Hon räknar då upp några skäl:

- Bra kamratskap
- Alla är så snälla
- Alla är så roliga
- Härlig gemenskap.

Allt detta är ju fina tecken på att föreningens inre verksamhet fungerar bra och rätt.

En av de svåra sakerna för simmare är ju att kombinera läxläsning med träning.

Men Malin tycker inte att det är några problem. Hon trivs bra i skolan och gillar bäst språk, matte och kemi vilket gör det svårt för henne att välja linje så småningom i gymnasiet. Alltså Naturvetenskaplig eller Teknisk linje?

Däremot har hon inga fritidsproblem. Skolan, träning och läxläsning tar all tid och det som blir över går åt till sömn.

På gourmet-området gillar hon bäst potatisrätter och biff med pommes frites.

Malin gillar att läsa. Hon läser många böcker. En av de senaste hon läst och tyckt om är Solens dotter.

Så några avslutande frågor.

- "Är det hårt att simma i A-gruppen?"

"Ja", säger Malin, "men jag gillar när det är hårt. Kanske tycker jag bäst om när det är hårt och kort, men inte så mycket när det är långt."

"Om Du skulle ge några råd till yngre simmare - vad skulle Du då säga?"

"Ja, det är inte huvudsaken att vinna. Det är ju tiden och sig själv man tävlar mot. Man

**- nu är
polarna
till-
sammans**



Tack Malin för Dina synpunkter. Vi har att önska Dig lycka till i framtiden och hoppas att Du kommer

klarar sig bra ändå. Man kan inte vara bäst i allt. Det är kamratskapet som är det viktiga."

STÄNK - redaktionen
en arbetskväll.



Brevet är daterat 1985-06-15 och riktat till de som av någon anledning skall bidra med en artikel till STÄNK-redaktionen. Artikeln skall vara färdig första september så det är gott om tid. Men, men... här sitter jag nu några dagar in i september och vändas över "bidraget" Ett referat från en arbetskväll skall den heta har redaktören himself bestämt. Jo, det funkar så. Redaktören bestämmer vad artikeln skall heta, vem som skall skriva den och när den skall vara färdig. När brevet anländer är det alltså "bara" att sätta sig ner och författa. Så enkelt är det! Tur är väl det. Om författaren själv skulle fundera över titel och inlämningsdag skulle STÄNK endast bestå av resultatlistor är jag rädd, ty alla skribenter tycks lida av samma brist på inspiration som undertecknad.

Jag har rannsakat mitt samvete och kommit underfund med att jag har minst tio ursäkter till hands varför artikeln inte är färdig ännu. Nio av dem har jag fått från andra medskribenter som också -tycks ha glömt, inte haft tid, glömt datum, inte fått brevet..... osv. Kära medmänniska, nästa gång jag ringer till dig och påminner om din artikel skall du veta, att i andra ändan tråden befinner sig en person som vet hur du ha det.

Ditt bidrag läggs i en hög mitt på bordet tillsammans med andra färdiga artiklar. Ingvar stirrar medarbetarna djupt i ögonen, riktar sen blicken mot någon, harklar sig och säger: Det här är en bra grej-gör något snyggt av den. Artikeln klistras upp på STÄNK-papper och "luftas" med någon teckning eller förses med ram osv.

Vi är åtta-tio personer som efter bästa förmåga klistrar, klipper, skriver rent, jagar roliga teckningar och skämt historier. Det är faktiskt ganska rörande att se denna febrila klipp-och klistraverksamhet. Varje sida som färdigställes lägges med stolthet till manuset. Klang räknar sidantalet och grymtar belåtet när vi börjar närma oss det magiska antalet femtio. Av någon anledning skall STÄNK nämligen vara femtio sidor tjock. När samtliga sidor är färdigredigerade lägger sig Klang på knä framför sina medarbetare. Nej, nej, det är inte av tacksamhet, fattas bara det, utan nu skall sidorna hamna på rätt plats i tidningen. Jag har alltid trott att detta skulle vara enkelt, men ack så fel man kan ha.

forts. en arbetskväll



På vänster sida skall vissa "grejer" sitta, reklamen skall sitta "där", på mittenuppslaget skall en speciell artikel vara och till sist måste sidantalet stämma också. Detta jobb göres bäst liggande på golvet!

Därefter skallsidorna läggas på ett för mig helt obegripligt sätt. Fråga mig inte hur, för vid det här laget har jag lämnat rummet.

Kristina och Tiiuu brukar hjälpa Ingvar med detta, men jag är inte säker på att herr Klang betraktar detta som hjälp.

Till slut hamnar alla sidor på rätt plats, tack och lov.

Nästa nummer av STÄNK kommer ut i mitten av december. Då börjar samma procedur om från bötjan. Ringa runt, jaga artiklar, bestämma arbetskvällar, skriva rent, författa, klistra klippa, fika, snacks och inte minst umgås. Läter det trevligt?

I så fall-hjärtligt välkommen i gänget. Det finns plats för dig. Du behövs! Ring 0762/41319, och du kan titulera dig redaktionsarbetare.

Brigitta Sjogell

STÄNK från TÄBY SIM

B-GRUPPENS TRÄNINGSLÄGER I

MOTALA!

SÖNDAG

På söndag morgon samlades vi vid Spottkoppen på Centralen. Vi fick bra platser på tåget. Vi var tvungna att byta tåg i Örebro och fortsatte sedan mot Motala. Där fick vi värsta chocken! Vi var tvungna att gå 4 km för att komma till vandrarhemmet, där vi skulle bo. Vi fick bra rum, men jag fick bäst.

Se'n slängde sig vissa hejdlöst i de stora vågorna. En del barade till och med kläderna på (eller hur Ylva, Anna, Marris?!). Se'n gick vi och åt middag.

På kvällen fick man roa sig bäst man ville. Se'n sov de flesta sött.

Carro

Micke hade inte fått tag i Ingemar eller Lulle förrän i fredags. Så han fick betala frukostmaten själv.

MÅNDAG

Morgon. ZZZZZZZZZZ (= snark)

Mobbing av Micke! ZZZZZZ VARFÖR?
(varför?????? varför???????)

Frukost - "mumsfillibaba" JIPPI!!
Marris klarade sig utan godiset, men inte kiosken. Åt i stället 10
8 (8) glassar. Marris tjock?

Romantisk sandstrandsvandring till badet. Vissa la "pizzor" när de såg vilka vi tränade med. BOTKYRKA-RÖNNINGE



Träningen var löskokt med vissa "saftiga" saker insatta. De "jävlarne" som inte tränat innan läg-

ret, fick köra JÄVLIGT löskokt. DJÄVLAR!

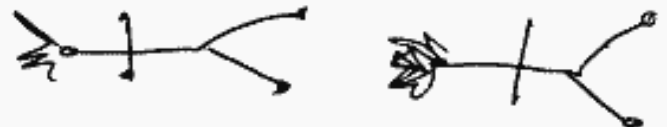
På fritiden sov vi (Ylva, Anna, Sussie) och åt (Marris). Andra byggde sand-slott (Lasse, känn Dig skyldig). Andra spände sig! Eller hur Micke? Var har du din HULK-handduk?

Men de' e' lugnt. Än har inte Pigge funnit några balla killar, om man inte räknar Motalas tränare och portvakten och ridhuschefen och personalen och.... Ja ja... Livet e' inte lätt Pigge. Vi menar och va' 27 och kär.



Pigge springer för livet. Ha!

Höll vi på och slå ner Johan Wikström och "Dobe" när de släpade hem BOTKYRKA-brudar??? Jajamensan.



Dobe och Johan raklånge!

Lasses sandslott visade sig vara något helt annat. VAD?? Gissa 3 ggr. En naken brud förstås! Eller?

Senare visade det sig att Minna slog Marris med 2 glassar. JIPPI!!!

Snart var det en ny sandstrandsvandring till badet där vi simmade 4 000. Jobbigt???? Käket var nästan värre än i skolan. Höll vi på att lägga pizzor??? Alla märkte "peck". Vissa hade diarré-problem? Üsch vad det lukta'? Blåbärs-soppa? Nej nej vi klarar oss utan mediciner! Vi e' ju simmare och vikingar. Eller hur Ingemar?

Natten slutade ganska lugnt.

STÄNK från TÄBY SIM

Hej hej från

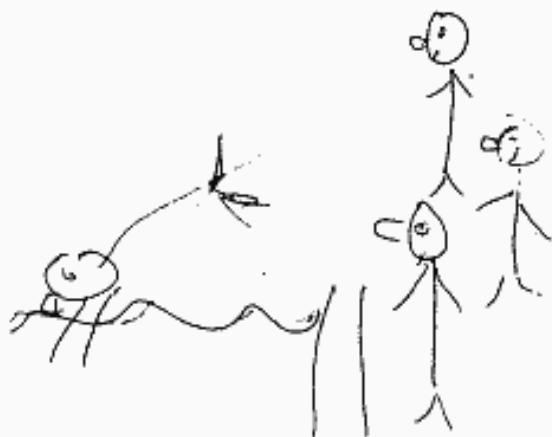


Pengarna som Ingemar skulle ha satt in på Mickes konto, hade inte kommit. Han fick lägga ut för frukosten igen.

TISDAG

Väckningen var som vanligt 7.00. En del hade träningsvärk i axlarna + några som påstod att de hade träningsvärk i lilltån och psyket.

Före träningen blev tyrannen Micke ikastad av simmarna. Ha ha ha.



Vems idé det var kanske inte ska nämnas.

Se'n efter det blev det ett pass på 4 200 m.

Lunchen som vi fick efter simträningen var rent av "äcklig" så man åt ju inte så mycket. Vi fick ledigt till klockan halv fem och då passade tjejerna på att åka in till stan.

Sen när klockan var halv fem blev det Beach Jogging med Micke o

Pigge. Sedan blev det träning igen, ett lätt pass på bara 1 500 m.

Maten som vi fick var väl någorlunda bra, men den kunde ju varit bättre.

Micke fick förstås ta sig ner till sta'n igen. Pengarna hade inte kommit.

ONSDAG

Vi blev väckta klockan halv åtta. Dom flesta var sega att få upp. Passet var ganska jobbigt. Minna den så kallade glädjetörden slängde en massa glas omkring sig på lunchen så vaktmästaren sprang omkring som en liten idiot glad över att få använda sin nya sopborste.

Därefter fick vi veta att vi skulle få ledigt på eftermiddagen för vi skulle åka vattenrutschbanan. Där hade alla bottenroligt fast det hände en del olyckor: Ylva körde visst hårt med Lewentorp. Därför fick hon ett jättestort blåmärke på det mest pinsammaste stället. Var hon än kom gjorde hon stor succé när hon visade det. Tobbe körde ilop med Pär så han fick stans minsta blåtira.

På kvällen åkte Pigge till alla sina killar i Linköping. Dan efter nobbade hon Motalas tränare.

Sussie

Micke betalade vattenrutschbanan och Pigge kollade kontot - inga pengar!

TORSDAG

På morgonen när alla vaknade var alla helt blåslagna av gårdagens vattenrutschbanan. Det såg ut som Ylva hade blivit utsatt för en "GANG BANG".

Äggskallen Micke var löskokt till frukost. På passet var Micke mer sadistisk än vanligt.

Lunchen var lika oätlig som tidigare i veckan.

STÄNK från TÄBY SIM

Äggskallen Micke var hårdkokt till eftermiddagspasset.

På kvällen hade vi kräftskiva och Lasse åt kräftorna med skalet på. Namn nam.

Ylwa Pär Moses

Micke ringde till Ingemars mamma. Fortfarande inga pengar - problem med kräftfinansieringen.

FREDAG

INGA PENGAR IDAG HELLER!

Sovmorgon!! Hela 45 min. Alla var överlyckliga.

I början av passet så kände sig Anna snurrig i huvudet och helt plötsligt så ramlade hon ihop. Ambulansen kom och dom körde Anna till sjukhuset. Ingen kunde koncentrera sig på passet och alla fick AIDS.

Till lunch fick vi köttgryta som smakade.....! Sen kom Anna hem och käkade pizza.

Smärta!!! Idag kom Ola Persson. Han hade liftat. SUCK!

Alla fick AIDS en gång till när vi fick kåldolmar. BLÅÅÅ.

Dobe fick inte nån mer kramp sen Botkyrka-tjejerna åkt hem. Sen sörjde han och Johan hela natten.

Martin Marris Ola F

Ännu inga pengar på kontot - nu är Micke lätt folkilsken.

LÖRDAG

(utan pengar)

Lägrets näst sista dag började som vanligt; att försöka ta sig upp kl 7.30. Det har blivit svårare och svårare för varje dag. Nattnivet har tagit hårt på krafterna.

Dagens stora händelse var Kanal-

loppet. Man skall simma ca 1 800 meter i Göta Kanal i 17 - 19° vatten.



Några hurtiga från klubben ställde upp. Det var Lasse, Moses, Mattias W, Dobbe, Frejd, Marris, Sussie, Tobbe och Pär som deltog. Ola Moses Perle sen vann pojknarnas klass.

De som inte var med fick GÅ ner till kanalen (de andra åkte buss). En promenad på 5 km. Väl där fick vi gå ytterligare 4 km och sen tillbaka. Totalt ca 1,5 mil. Under denna promenad fick Micke ett nytt smeknamn "Tyrannen" - som knäckte sina simmare på landbanken. Direkt efter skulle de simma ett pass på 4 000. Lägrets tråkigaste 1 500, 800, 1 500 + insimning. Det vart lite si och så med träningen, bara Terje simmade allt. STARKT GJORT.

På kvällen skulle vi spela minigolf och grilla korv. Terje o Matte strulade så att köket blev inlåst och alla vart glada.

Omkring 23.00 skulle Lasse göra mål i örat 2 stick snett. Han struntade i det.

Omkring kl 10.30 sov väl nästan alla tror vi! Utom Lasse som påstod att han kom hem 04.30.

Idag gick det inte att prata med Micke. Inte om annat än pengar i alla fall. Motala SS fick ta anmälningarna mot faktura.

STÄNK från TÄBY SIM

SÖNDAG

Hemresa! Inga pengar idag heller.

Idag var det lekpass. Micke och Pigge åkte i så klart. Före lunchen skulle vi ta ett gruppfoto och alla ställde upp. Hm! Nästan. Ylva och Minna fotostrejcade i matsalen. Anna fick utskällning av Micke och blev jätteglad. (??)

När vi kom hem från träningen började vi städa. Alla slet som djur! Ja nästan alla i alla fall. Sen gick Micke på rundgång och kollade alla rummen.

Sen skulle Pigge betala utan pengar. Hon fick göra ett över-

på sitt konto. Var tog pengarna vägen Ingemar?

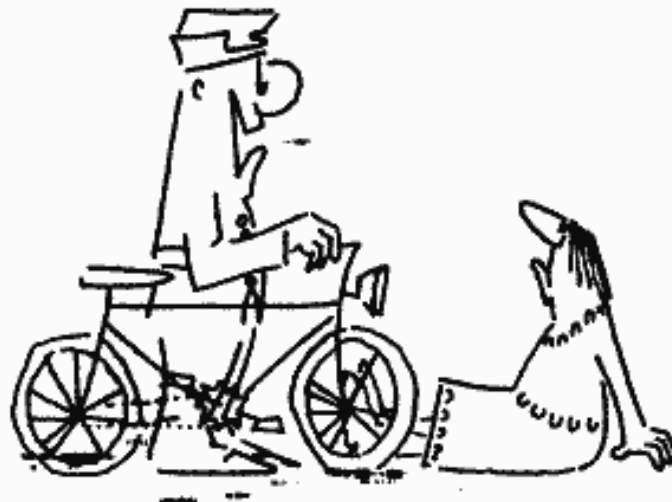
När allt var klart åkte vi till Centralen och tog tåget hem. Hej då!

L C K

PS Tränarna hotade simmarna så att vi inte kunde göra någonting. Dålig stil tycker vi.

Klart det mesigaste lägret i TÄBY SIMs historia.

Det var tur att Micke hade gott om pengar med sig till lägret och att Pigge hade checkhäfte. Fast hon hade ju ändå inte täckning för checken (4 880:- kr) till vantrahemmet!



En liten gumma blev påkörd av en cyklande soldat i permissionsuniform. Soldaten:

— Nu hade tant tur ändå!

— Ska det vara tur, att bli påkörd av en cyklist?

Ja, jag har permis nu, men i vanliga fall kör jag stridsvagn.

Fjärdhundraalägret

FJÄRDHUNDRA ENKÖPING 2-DAGARSLÄGER 85-06-09 - 85-06-16

Vilka var vi: Malin Edhäll, Anna och Åsa Westin, Anna Jonsson, Reneé Andersson, Camilla Lundström, Marianne och Lotta Wasslund, Jessica Stackell, Niclas Junel, Carina och Mikael Rock-Hansen, Hanna och Anders Wedelin och Ulla Lundh.

JÄRN

- GÄNGET MED ANDRA ORD.

Resan till Fjärdhundra gick bra. Anna Pettersson allas vår matmor hälsade oss välkomna. Vi fick sova i 2 st teckningssalar bredvid hemkunskapsköket. Bättre än så kunde man inte få det om man så bodde på (självaste) Grand Hotel i Sthlm. Efter maten gick vi och tittade hur badet såg ut. Alla blev svugna på att bada. En fin anläggning med en 25meters utomhusbassäng. Vid läggsdags blev det många historier hela vecka igenom. Jessica och Lotta var värst. Niclas pratade i sömnen 1:a natten, reste sig upp och sa: Okej Hanna och Jessica får sova här men nu går jag och lägger mig.

Under veckan som gick var det halvskapligt väder. Alla frös under och efter träningspassen. När vi kom till bassängen 1:a dagen visade det sig att bastun (Den enda) varannan dag var tjejernas och varannan killarnas. 1:a dagen upptäckte Mikael och Niclas att det fanns ett kikhål i dörren in till bastun. Det visade sig i slutet av veckan att de tittat på tjejerna ett antal gånger. Det blev mycket fnitter och skratt när Anders talade om för tjejerna att killarna hade tjuvtittat på dem i en hel vecka när de badat bastu.

”Hur står man emot alla vackra kvinnor?”



På onsdag em var vi på studiebesök på Fjärdhundra Silo 80 m upp i luften. Vilken utsikt. Innan träningen på em. sprang vi 2,5 km i spåret. Alla kämpade väl. På kvällen spelade vi brännboll, Anna W:s lag vann över Reneés lag med 47 - 44.

Till lunch på torsdagen fick vi pannkakor. Minstingen i gänget Åsa var värst med 5,5 st. Marianne god två med 5 st. Efter lunch gick vi på besök till Mellersta bondgård.

På fredagen efter lunch åkte vi till en av nordens största kaktusodlingar. I smyg köpte vi en kruka med olika kaktusar till Anna P som födelsedagspresent.



Lördagen, näst sista dagen var det lanthandelns dag i Fjärdhundra. Alla red på ponnys. Mycket olika ridstilar. Vi firade Anna P:s födelsedag, Anna blev glad för kaktusarna.

På söndagmorgon var det dags att tänka på hemresan. Alla utspridda kläder m.m. hittade till slut rätt ägare. Det man inte har i huvudet får man ha i packningen. Sista passet var skoj och lek samt en del allvar. Lagkappen visade var en del gömt sina tanger som tex. Carina med sin fina fjärril.



Förutom allt detta som vi gjorde simmade simmarna 12.000 under 6 dagar.

Bra kämpat, vi tyckte ni var jätteduktiga och vi hade en rolig vecka med er.

MÅNGA BLÖTA SIMMARKRAMAR

Anders o Lina

En liten grabb kom springande till den patrullerande polisen.

— Skynda er, pappa och vår granne slåss.

Polisen sprang med och fick syn på två karlar, i färd med att ge varandra blåttiror och fläskläppar.

— Vem av dem är din far? undrade polisen.

— Det är det de slåss om!

PROFFS**Ta en bit****Läsning för män**A-gruppen i SÖDERFORS Juni-85

Blir detta läger hårt, blir
 detta läger inte hårt, hårt
 inte hårt, hårt, inte hårt...

Så stod vi på busstationen i Tierp efter en snabb rush från tåget. Ingemar visste inte varifrån bussen gick, men efter en kvarts letande, hittade vi äntligen rätt. Det var en skruttig gammal buss (typ SL-buss anno 1936). Vid hållplatsen efter Tierp klev "Rump-Nisse nr1" på bussen. (Honom träffade vi åtskilliga gånger under veckan.) Efter vårt livs längsta timme (som egentligen bara varade i 20min) hamnade vi i Söderfors. Om någon någonsin lagt märke till detta ställe förut, var då vänliga och kontakta Föreningen för Småbygdernas Rikskänedom.

Undras om det märks

Vi bodde i ett 3-vånings-radlänghetsområde, där vi hade en lägenhet/4 pers. Flickorna och pojkarna bodde i olika delar av detta område. Efter en natt hade pojkarna lyckats skrämja iväg alla övr. hyresgäster i deras hus så att vi kunde flytta in i samma portuppgång. Vi använde denna som vår under resten av veckan. Det var, som man kan förstå, mycket

spring upp och ner och fram och tillbaka över de 2m som höll lägenhetsdörrarna från att slå i varandra. Riktigt ensamma i huset var vi dock ej fick vi senare veta, det fanns någon människa längst ner! Vi lagade frukost och middag själva och en hemkunskapsbok var inte så dumt. Menyerna var skiftande: kokta ägg, stekta ägg, råa ägg, omelett, ägggröra och till frukost varje morgon: ägg och bacon. Eller kan ej tappar lägga ägg?? Ööh?



Bassängen såg precis ut som i Vallentuna, så vi kände oss som hemma redan tredje passet. Molnigheten var växlande. Tränade gjorde vi. Lagom mycket. De "små" B-grupparna kämpade bra och var riktigt duktiga. En gång om dagen fick vi basta (det var på morgonen). En liten dambastu var bara påsatt och det blev gemensam trängsel.

**NATURENS
 UNDER**

Unna dig den lyxiga känslan som bara finns i knott

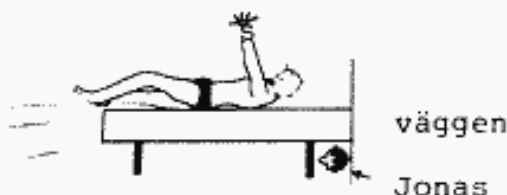
Aj, aj, knott, knott, kli, kli, slag och miss, knott, knott, aj, aj, aj, slag och träff, hurra han dog, tusentals blodsugna attackklara nya, knott, knott, aj, aj-Jag blir tokig! Försvinn era äckliga insekter! Det är konstigt att så små saker kan göra en människa vansinnig.

Så här gör jag

En dag fick Lotta G ett nervsammanbrott pga knotten och satt under div handdukar och skrek-grät hysteriskt. Vi åt på Konsum-restaurangen, som låg vid city-torget. Vid detta torg låg även Konsum, ICA och posten. Mat handlade vi dagligen och körde hem i ett par kundvagnar. Det är svårt att köra kundvagn, den kan välta. Jonas B har svårt med att köra rally-all filmjolk rann ut och maten och vägen blev kletiga när han skulle köra.

Kundvagnsrallyföraren Jonas kan i alla fall vara tacksam att Martin är som han är på ryggsimsvändningar/sängrally. Om han inte var det skulle Jonas ha krossats av sängen!

Ryggsims-Martin



Sänghastighet: 117km/h

A-gruppens tappra femininer



En dag sa någon:-Jag tror jag vill bleka håret. Det hela slutade med att i stort sett alla hade någon tott blekt. Den 15 var Kajsas födelsedag. Hurra för henne, hon blev 18. Tårtkalas och överlämnandet av en speciellt utvald present.

Videon var med så att vi kunde filma simningen. Som alla vet finns det bara videofilm att hyra av vårt märke, på ett par ställen i Sverige och naturligtvis fanns det inte i Söderfors. Ingenting kunde dock hindra oss -vi hyrde en hel video och 2 filmer. Efter King Prat slogs nya äckliga världsrekord.

Sista natten på detta ganska korta träningsläger var det midnattsbad i bassängen. Det vi försökt få fram i denna skrivelse är att vi inte gjorde något av värde.

Vi som var med om detta äventyr var: MC IS OF SJ MF

2*ML+MR+GG=JB*PA^JL=

$\frac{LB}{LG} = KS + JK + OP - CB$

NU BLIR JAG ZUHR!
[suur]



Var det inte det vi alltid

misstänkt – att det är livsfarligt

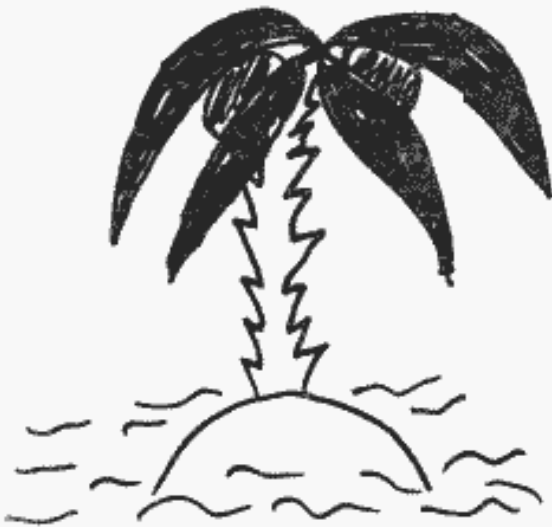
att sporta. Så här undviker du de

Sura gubbar

A-gruppens Simläger i Västervik

DAGBOK:

På augustis soligaste dag begav sig ett brokigt simmargång ut till Ny-näshamn för att där ta MHS Utskår till Västervik. Framför dem hade de 12 h båtresa. BÅTEN GICK VÄLDIGT SAKTA, MEN DET GJORDE INGENTING FÖR TIDEN GICK SA FORT. BÅTEN GJORDE MÅNGA ANHALTER BL A HARSTENA DÄR VI STANNADE OCH ÅT RÖKT HÄLLEFLUNDRA. EN ANNAN ANHALT VAR FYRUDDEN DÄR "SIMHUD MELLAN TÄRNA KLING" GICK OMBORD.



Långt om länge kom vi fram till V-vik, där vi omedelbart hämtade "vapenvägarcyklarna". Dessa hade en medelhöjd på 3,5, vilket skapade vissa problem för de mindre långväxta. Vi intog sedan en grillkorvmiddag i blomlådor. Därefter cyklade vi ut till vårt slott, Gränsö slott. Efter någon timmes sopande hittade vi golvet och kunde knoppa in framför en mysig braza (BRAZAN).

DAGEN EFTER:

Dagen började med en RIVSTART kl 0900 på morgonen. En gemensam sprängmarsch på "CIRKUS SCOTT" 3,5 km. Vi tillbringade dagen till att anpassa oss till miljön. Vi gjorde ett besök på simhallen också, där bubblade vi bubbelpool. På kvällen grillade vi korv framför BRAZAN och åt potatismos därtill.



DAGEN EFTER DAGEN EFTER:

Dagen började liksom dagen efter med en sprängmarsch. Detta gällde dock ej våra järnmän som i dag skulle genomföra Västerviks triathlon. Monzunregnet denna dag gjorde det väldigt blött (å kallt). Allt gick åt skogen. Puffe fick unka, Butte tappade Pananen och simningsmomentet inställdes, men våra atleter gjorde det otroliga ändå: De kom i mål. Dagen var förstörd. Alla var blöta och Putte fick senknarrrr. Det blev idag ingen korvgrillning för BRAZAN var Zuhr.

NÄSTA DAG:

Denna dag kom att bli känd i världshistorien som frisyrernas näst största dag. Klang, Martin och Puffe skaffade sig en varsin frisyr à la V-vik. Middagen denna dag bestod av kalla köttbullar. Spisen klarade inte av trycket.

DAGEN EFTER NÄSTA DAG:

Löpningen utfördes som vanligt (sprängmarch). Och som vanligt fortsatte morgonproceduren med "morgondoppet" i Nordens ishav. Denna dag kännetecknas av kajakpaddling. Alla fick prova på den svåra konsten att paddla kajak av olika rankhetsgrad. Så gott som alla tog sig vatten över huvudet (utom tjejerna utom Bäckman). Alla bevis finns förevisade på videofilm i Täby Sims arkiv.

Insomnade framför den hårt kämpande BRAZAN. Avslutade dagen.



NÄSTA DAG:

Ingen sprängmarch men dock dopp. Detta beroende på ivrigt vindsurfande. Så gott som alla var uppe på brädan denna dag. Världsrekordet på 100 m slogs och lyder fr o m denna dag på 43.23 (lagkamp i 10 m bassäng). Detta blev alla i T-sim glada över och anordnade en kräftsiva. Efter denna mycket trevliga kväll kastade vi oss framför BRAZAN och somnade.

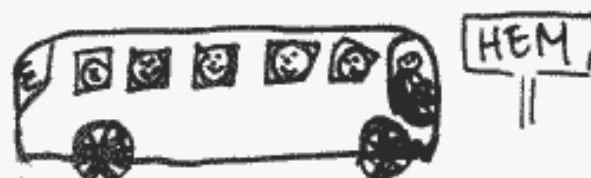


SISTA DAGEN:

Sista dagen är som alla andra sista dagar - Upp tidigt och städa. (Kajsa diskade och vi andra sopade). Sista dagen måste man också packa ned alla saker i samma väskor och påsar som man transporterat dit dem i. Detta är lättare sagt än gjort.

Volym ~~kolli~~ \neq volym kolli + en vecka.

Bussresan hem tog hårt på krafterna och vi var alla glada att komma hem.



DAGEN EFTER:

Löpning och dopp som vanligt. Detta var världshistoriens absolut största klippardag. Putte skulle friseras av tre samtidigt (ju fler kockar). Martin var mest på hugg-
et. Han råkade oturligtvis lemlästa Putte vid ett obehagat ögonblick (örat). Lyckligtvis kom dock beskedet om biljetter till Dire Straits som gav plåster på örat. Denna dag fick Göran rödhärfärgningsmedel i håret. Han blev röd. Dessutom blev Martin, Uffe, Björklund blekta. Alla följde sedan med till Västerviks innesco, Hörnan. Efter visst insläppsproblem blev kvällen mycket trevlig (även utan BRAZAN).



NU ÄNNU BÄTTRE!

Veckans Pristagare

Madde	-	Veckans Hålla i handen Part I
Putte	-	Veckans Part II
Gylling	-	"
Micke	-	Michael (Engelskt uttal)
Bäkman	-	Man
Zuhr	-	"Ärthjärna"
Maja	-	Frisör
Martin	-	Hällefors
Stina	-	Videassistent
Puffe	-	Unka?
Kajsa	-	diskare
Ingo	-	Zingo
Klang	-	brazmakare
GG*	-	utesovare (Rambo)
BB	-	Windsurfare

* Jonas Björklund

Alla i A-gruppen vill tacka Ingemar för en utomordentligt trevlig vecka i Västervik.

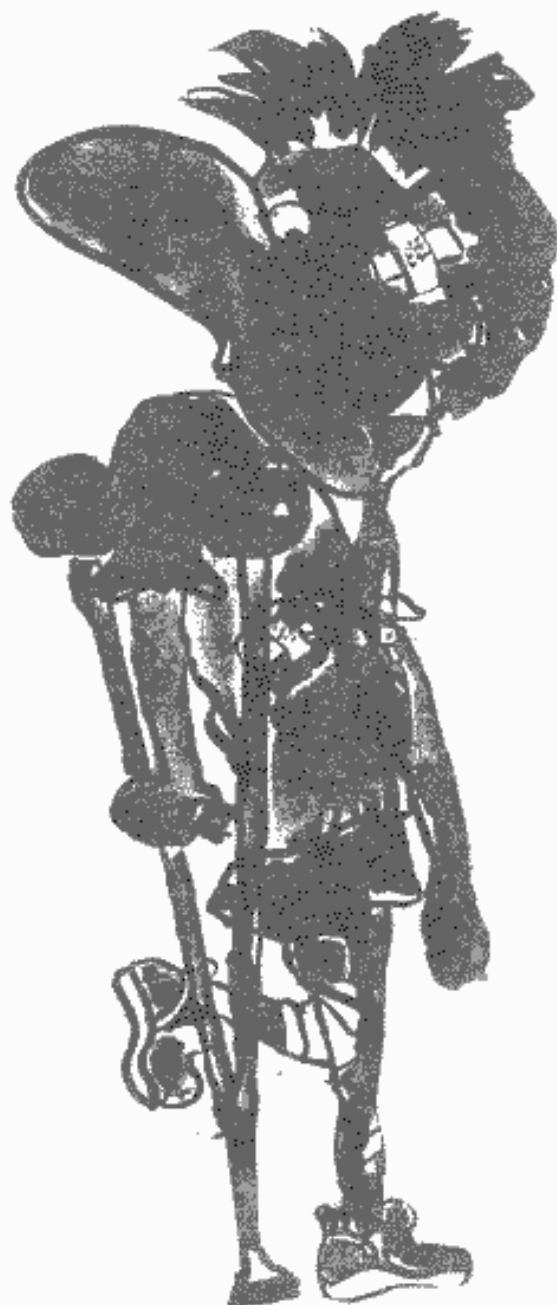
PS I. Om ni undrar något så är detta fullständigt naturligt. PS I.

Detta är gjort av:

BB, Martin "Ring mig sen" Rogersson,
Jonas "Simhud mellan tårna" Klang
och Göran "RAMBO" Gustavsson.

PS II. Att det är vi som har plitlat ihop denna historia är nog den största orsaken till att den oftast är fullständigt oförståelig. PS II.

INGEMAR



Jag missade

INFORMATION FRÅN FÖR -
ÄLDRAMÖTE DEN 5 MAJ 1985.

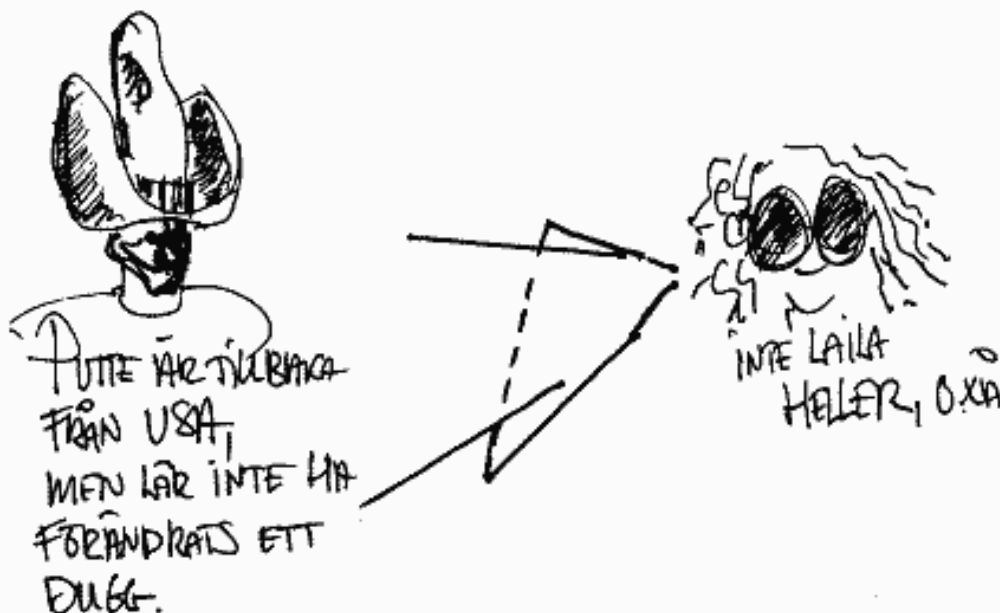
Endast 5 föräldrar var närvarande. Skärpning.

Christer Weinö informera de om Wella Cup. Funktionärer för simning, försäljning m.m fanns, mötet beslöt också att sälja två lotterier på fruktkorgar.

Täby Sims sommarläger för de yngre simmarna diskuterades. Till lägret i Motala var allt klart. Samtidigt med inbjudan till lägret fanns svarstalong och sista anmälningdag. Till lägret i Falkenberg hade bara inbjudan skickats ut med telefonnummer att ringa som svar. Två veckor innan avresa hade föräldrarna till deltagarna inget besked fått. Föräldrasektionen föreslår att man i framtiden vid lägerinbjudan skickar med svarstalong och sista anmälningdag.

Trevlig sommar och väl mött igen i höst.

Sonja



**DEN HÄR TIDNINGEN
ÄR TS-KONTROLLERAD**

U.S.A.

Solna 18 juli

HEJSAN

Jaha, nu är man alltså hemma igen efter ett år i Ohio, USA, och visst måste jag säga att det är ganska skönt.

Mitt år i USA har varit helt suveränt. Man har lärt sig så mycket t.ex att behärska det engelska språket, blivit säkrare på sig själv och lärt sig att anpassa sig till saker som ibland inte alls överrenstämde med vad man själv tyckte och tänkte.

Det som nog var mest olik i Sverige var nog deras skol-system. Jag gick på Highschool och för det första så valde man ämne för ämne och inte som i Sverige en linje. Jag hade sammanlagt bara fem ämnen åt gången och läste efter samma schema varje dag, ytterst tråkigt.

???

Klart att det var en massa saker som var olik i Sverige och jag tror att det var viktigt att jag hade ett "ordspråk", som jag fick lära mig av EF, i huvudet :

" It's not right, it's not wrong, it's different "

Om det var något man tyckte var konstigt så var det bara att hänvisa sin lilla hjärna till det "ordspråk", och genast gick det bättre.

Just call me
pea-brain

BE QUIET!

Man fick inte lämna skolbyggnaden på hela dagen (förutom när man skulle gå hem för den förståss) och det var ganska jobbigt att gå hela dagen utan att få en ny frisk luft. Man fick inte vistas i korridoren förutom när det var klassbyten. Självt hade jag en 2.15 h håltimme mitt på dagen och var då tvungen att sitta tyst i ett speciellt rum med alla andra som också hade håltimme.



Studietakten var avsevärt långsammare än den man är van vid i Sverige. Ibland gick det igenom en och samma sak så många gånger att jag blev lite lätt irriterad.

I min mening var skolan lite för disciplinerad, men mina amerikanska kompisar trivdes riktigt bra med plagget och pluggandet.

”Never say
never again”

Jag skulle sakna alla hel- och schyssta simmare i TÄBY SIM så det blir ju till att sätta igång igen till hösten och nu tycker jag faktiskt att det ska bli helkul att börja simma igen.

Vi ses i höst
Många kramar

Sim, sim, sim..

Laila

Hur var det med simningen då?
Jo, under simsäsongen (1 nov-5 mars) var det en himla massa träning.

Först var det morgonträning mån-fre i 1-1.5 t och på eftermiddagen simmade vi i 2.15 t. När simsäsongen väl var över var jag så trött på simning att jag kunde spy när jag orken vatten, simma.... Då var jag helt inställd på att jag aldrig skulle simma mer, men man ska nog tänka sig för två gånger innan man säger aldrig.

PS. Om du som läst detta någonsin har tänkt på att åka till USA som utbytesstudent, ÅK, Du ångrar dig aldrig.
DS.

Två vänner satt och drack öl. Den ene sa:
— Du, i Amerika kostar en öl bara 20 cent.
— Jaha, sa den andre, men så tillkommer ju resan...

TÄBY SIM:s instruktörer

TRÄNINGSGRUPPER HÖST 1985

A	mån-fre	16.30-18.30	Ingemar
A	lör	10.00-12.00	
A	tis,tor	06.30-08.00	
B	mån-fre	17.00-18.30	Micke
C	tis-fre	15.45-17.15	Lisa
D	mån-tor	15.45-16.45	Peter R
Me	tis,ons,fre	15.45-16.30	Håkan K,Anna B
2D,1	tis,tor	15.00-15.45	Ulla L
2D,3	tis,tor	15.00-15.45	Chris L
2D,4	ons,fre	15.00-15.45	Jenny P



Crawlgruppsledare

Cr,1	mån	15.00-15.45	Anna B
Cr,2	ons	15.00-15.45	Minna R,Anna K
Cr,3	fre	15.00-15.45	Marris L,Ylwa L
Cr,5	tis	15.00-15.45	Göran G
Cr,6	ons	15.00-15.45	Lotta G,Madde C
Cr,7	tor	15.00-15.45	Jonas B
Cr,8	fre	15.00-15.45	Maja E,Malin L
Cr,9	fre	15.45-16.30	Madde C,Malin L
Cr,10	mån	15.00-15.45	Cilla U
Cr,11	mån	15.45-16.30	Cissi B
Cr,13	sön	16.00-16.45	Mia F
Cr,14	sön	16.00-16.45	Amalia U,Ulrika S
Cr,16	sön	16.00-16.45	Marris L,Ylwa L
Cr,17	sön	17.00-17.45	Mia F
Cr,18	sön	17.00-17.45	Ulrika S,Amalia U
Cr,20	sön	17.00-17.45	Marris L,Ylwa L

H O S

O S ■

B L I R

DU

SOM EN

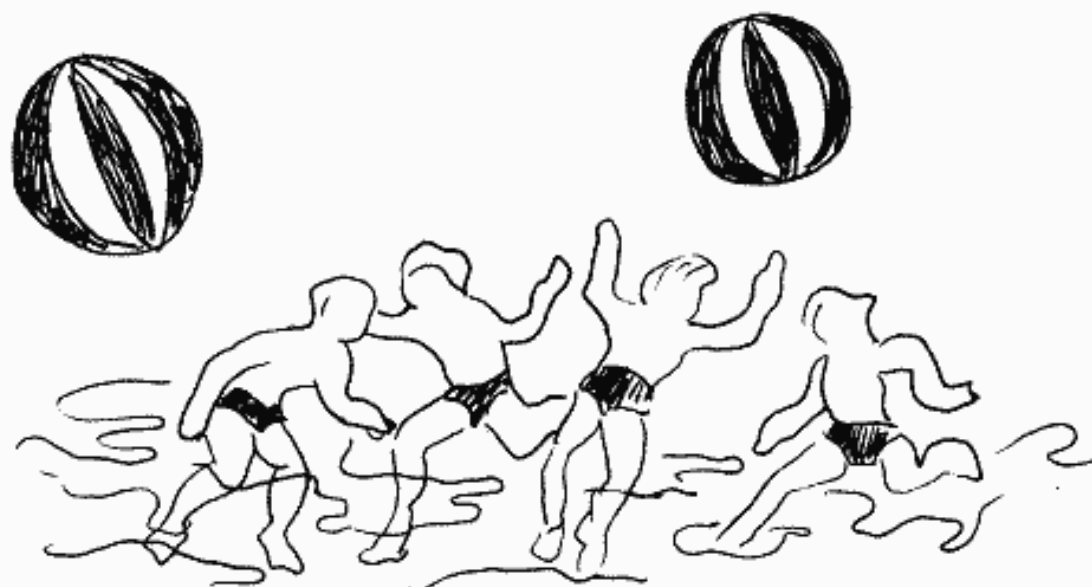
glad lax

Plask- och Lekledare

TRÄNINGSGRUPPER HÖST 1985

(fort.)

PoL	mån	15.30-16.00	Sussi,Carro
PoL	mån	16.00-16.30	Minna,AnnaK
PoL	tis	15.30-16.00	Annelie,Susanne
PoL	tis	16.00-16.30	Annelie,Susanne
PoL	ons	16.00-16.30	Anna K
PoL	tor	15.30-16.00	Anna B
PoL	tor	16.00-16.30	Anna B
PoL	fre	13.00-13.30	Sussi
PoL	fre	13.30-14.00	Sussi
PoL	fre	15.45-16.15	Jonas B,Sammy
PoL	fre	16.15-16.45	Sofia,Eva-Lotta
PoL	fre	16.45-17.15	Sofia,Eva-Lotta



Tävlingar som gått.

SM 3-7 Juli

Toppenföreläggning

På måndagen, 2 dagar före första start, samlades en trupp SM kvalade Täbysimmare på centralen. Det var Putte Asp, Micke Frisk, Kajsa Sjöberg, Cissi Berg, Lotta Bäckman samt Martin Rogersson och Madde Clareus som skulle simma kval för junior-EM. Ivårt gäng ingick också Annicka Hilding från Akersberga. Resan med tåg mot skådeplatsen, Rosenlundsbadet i Jönköping, gick bra. Vi bodde på hotel Portalen, vilket fick klart godkänt av hela gänget. Frächa rum med Sky-chanel o musicbox. Vi hann även med ett insim i tävlingsbassängen innan middagen frossades in på Mc Donalds, som var huvudsponsor för mästerskapet.



Rakade kämpar

Tisdagen användes för 2 insimningspass, solning och att kolla in staden, "sveriges mecca". Formen verkade bra på de flesta. På kvällen var det en laddad aktivitet på rummen. Rakapparater och hyvlar gick varma och badkaren stockades igen med hår i olika längder och färg.

Cissi har flyt med hundradelar

Dags för första tävlingsdagen av fem. Och redan i första grenen var det dags för Kajsa på 100 fj. Efter mycket strul hos tidtagare och elanläggning fick hon tiden 1.08.9, vilket är en bra tid av henne på fj. Det var Cissi som fick fortsätta våran kamp, och vilken kamp sedan av henne. 3:a i sitt heat efter att i spurten slagit 4:an och 5:an med 1/100 resp 7/100. Cissi slutade 11:a sammanlagt på toppenfina tiden 2.29.25.

På 1500 fr startade både Putte och Micke. Ingen fick till det ordentligt denna gång och Putte slutade 12:a med 16.51.03 och Mickes 16.58.6 räckte till 15:e plats.

Inte heller för flickorna på 4x200 m fr lossnade det lilla extra som vi hoppats på. Men ändå en godkänd insats med 9.04.12 och 16:e plats. Individuella tider var Lotta . 2.14.26, Cissi 2.15.55. Kajsa 2.18.51 och Madde 2.15.80



2 Täbysimmorskor på 400 m

På torsdagen var det 400 m me för damerna. Dit hade både Cissi och Lotta kvalat in. Bäst gick det för Cissi med 5.22.24 och 14:e plats. Ater vann hon hundradelar i finichen, 2 resp 9/100 före närmaste damer. Lotta slutade på 20:e plats med tiden 5.25.7.

Puttes fjärl bra

Fredag och 400 fr både för damer och herrar. Först var det Madde som kvalat in till Junior-EM kvalet här. Men det blev för tufft och nerverna höll inte alls denna gång 4.52.54 är långt från vad hon kan göra. Men en erfarenhet rikare, som hon kommer att ha nytta av i framtiden. För Putte stämde inte frisimm- et denna gång. Men svaret är nog enkelt. Det blev för långt träningsuppehåll från USA säsongens slut till det han kom igång igen här hemma. 16:e plats med 4.13.14. Därimot var Puttes simning på 200 fj positiv 2.13.22 gav 17:e plats. Där kommer han nog att bli farlig med rätt träning.



Lördag

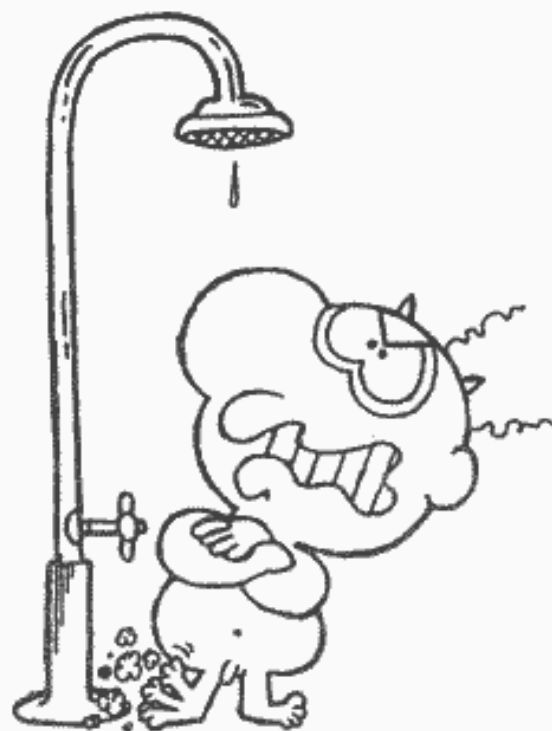
I dag var det Martins tur att göra debut i baljan. Och det gjorde han bra på 400 m me i JEM kvalet. Fina tiden 4.57.29 gav honom 4:e plats bland de 15-16-åringar som kvalade, endast 3,5 sek från en JEM plats.

Kajsa i SM final

En härlig avslutning på sista SM-dagen gjorde Kajsa genom att gå till Final på 50 m fr. Hon var 7:a efter försöken med snabba 27.81. När väl finalen var igång efter 2 tjuvstarter låg Kajsa 2:a efter halva loppet. Och vid målgången försvarade hon sin 7:e plats från försöken. En tjusig revansch av Kajsa efter att ha missat kvalet på 100 fr. Att snabbheten finns är klart, det kan bli spännande i framtiden och se vad Kajsa kan göra på korta distanser.

Martin nära Junior-EM

Även Martin gjorde en stor stilad avslutning. Futtiga 1,2 sek från en biljett till Junior EM på 200 m ry. Tiden 2.17.69 var dessutom en ordentlig putsning av sitt personbästa för honom. Putte och Micke slutade sitt SM med start på 800 fr. Tyvärr har inte frisimmet stått för någon av grabbarna denna gång. Putte slutade 13:e med 8.44.02 och Micke 18:e med 8.49.32.



Flera bra placeringar av våra -71:or

Duktiga -71:or har vi i Malin och Ola som förutom sina medaljer även gjorde bra ifrån sig på andra distanser. Malin som behärskar samtliga frisimssträckor blev 7:a på 400 med tiden 4.45.38. Ola blev 8:a på 200 me (2.28.02), 11:a på 100 br (1.17.32) och 12:a på 400 fr (4.35.38). I 71 klassen verkar återväxten vara tryggad.

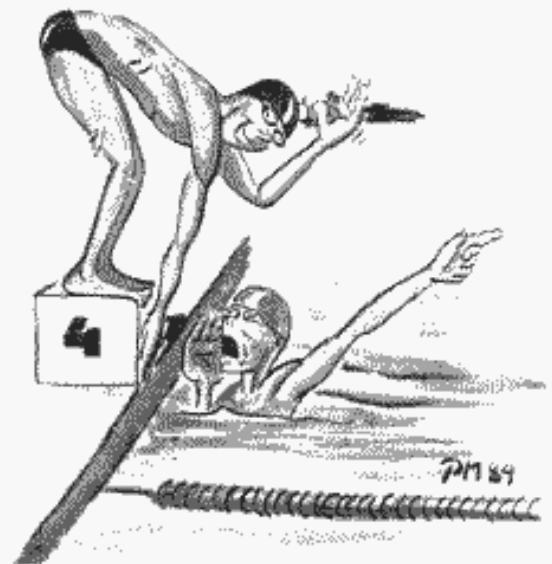
**GAMLA
VACKRA**

Lotta har ett brett och bra register

Lotta Bäckman behärskar både långa och korta distanser i alla simsätt. Något riktigt spec har vi inte hittat ännu, vilket är positivt för utvecklingen. Eftersom hon idag håller en hög klass i flera grenar kommer snart en extrakick någonstans, och där blir Lotta att räkna med i toppstriderna. Nu hade hon 6 individuella starter och gjorde personbästa-tider på de flesta. 9:e på 400 m me med 5.25.85 var bästa plac men ändå en liten besvikelse. 10:e på 200 br (2.52.83), 11:a på 100 br (1.20.08), 13:e på 200 me (2.32.87) och 15:e placering både på 200 och 800 fr med fina tiderna 2.14.17 och 9.42.1.

Härliga satsningar gav resultat av Lögd och Klang

Efter att med vissa svårigheter kvalificera sig till JSM lossnade det ordentligt för Jonas Lögdberg o Jonas Klang. Lögd startade på 100 fj med ett pers på 1.01.7. Efter en vild rusning och stark hemgång stannade klockan på 59.68. En otrolig kämpainsats som värmdde hela Täbygänget och gav Jonas en 11:e plats.



Med samma kämparglöd jobbade Klang sig till 2 klubbrekord och 12:e placeringar på bröst-simssträckorna, 1.10.62 på 100 m och 2.34.49 på dubbla . Dessa gubbar blir att räkna med i fortsättningen, inte bara på JSM utan förutsättningarna för stora SM är bra.

JSM/USM MED FLYT

Malin, Martin o Ola tog medalj

Många fina insatser gjordes av våra simmare i Tinnerbäcksbadet i Linköping. Topparna kom genom medalj placeringar av Malin Lundvik, Martin Roger-sson och Ola Frejd. Malin **sprintade** sig till en silver-medalj på 100 fr på den mycket fina tiden 1.01.53. Därmed markerade hon åter igen att hon tillhör toppen bland -71 flickorna i landet. Förra året blev Malin 3:a på samma distans. Silver plats blev det även för Martin på specialdistansen 200 m rygg. Det var en stark simning, och hade loppet varit 5 m till hade han varit segrare. Nu blev det 48 hundradelar från 1:an med topptiden 2.17.65, hela 4 sek före 3:an.

Den 3:e medaljen plockades av Ola på 100 frisim. En härlig simning och tiden 58.08 gav en bronspeng. Att grabben går framåt visar tiden som är bättre än den som gav honom 4:e platsen på vinterns SUM-SIM i kortbana. Han plockar fram formen till de stora tävlingarna, vilket lovar gott inför kommande säsong.



Ring mig sen

Många fina resultat av Martin

Martin spädde på sin silver medalj med 5:e platser på båda medleydistanserna. 2.20.48 på 200 me och 4.58.62 på dubbla distanser. Fina placeringar blev det även på 100 m ry, 7:a med 1.04.88 och 200 fj, 9:a med 2.22.36. En bra säsongsavslutning av Martin som verkligen tagit ett stort kliv mot eliten denna säsong.

Fräscha Sessalett

Två 5:e platser av Cissi

En som verkligen är stabil på de stora mästerskapen är Cisso Berg. Ingen miss på någon stortävling är en styrka. Bäst lyckades hon nu på 200 ry (2.30.12) och 400 m me (5.21.08), som gav 2 fina 5:e placeringar. Fin simning även på 100 m ry med tiden 1.10.64, 7:e plats samt 2.32.26 och 9:e plats på 200 me. Även frisimmet är stabilt hos Cissi som nu hade 2.14.83 på 200 fr.

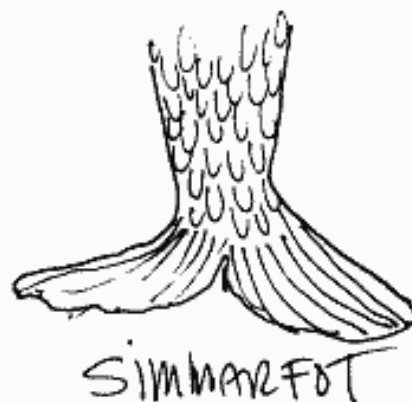


Kommande simmare

2 grabbar som gjorde sitt första mästerskap var Ola Pedersson och Johan Wikström, och båda gjorde det bra. Ola som med besvär klarade kvalltiderna i sista stund, lade nu upp sitt lopp riktigt bra. Det slutade med fina tiden 4.32.61, drygt 5 sekunder under underkvalltiden på lång bana. Godkänt även för Johan som simmade 200 m br på 2.51.32, trots att mycket av sommarträningen var missad. På båda bröstsimsträckorna startade Marris Lindborg. Marris som inte satsat så hårt denna säsong lyckades heller inte upprepa tidigare framgångar. 1.24.09 på 100 m och 3.06.77 på 200m. Men det ska alla veta att man behöver inte simma för att vinna, man ska simma för att det är kul.

Underbar laginsats av killarnas medleylag

Vilken härlig stund grabbarna bjöd på i lagkappen över 4x100 m me. Kvalade till JSM i sista stund efter flera försök, kvalade som sista lag av 19. Med de förutsättningarna peppade gänget upp varandra och gjorde en suverän insats i baljan. På startsträckan gick Martin i vattnet och simmade ryggsimmet på 1.04.30. Klang tog vid med bröstsimmet på 1.09.62 och Lögd följde upp med 59.79 på fjärril innan Göran Gustavsson avslutade med 56.48 på frisimmet. Det gav tiden 4.10.19 och en hedrande 8:e plats. Och till det ska nämnas ingen i laget är sista års junior, vilket lovar gott inför kommande säsong.



SIMMARFÖT

Madde hade ett tungt USM

Denna säsong har inte velat sig riktigt för Madde Clareus som var så framgångsrik under hösten 84. Men det är inget att oroa sig för, Madde kommer igen var så säkra. Hon har förutsättningarna och en formsvacka i den åldern är vanlig. Alltså ingen riktig fullträff för henne denna gång. Hon placerade sig 14:e på 400 fr 15:e på 400 me, 16:e på 200 och 800 fr och 20:e på 100 fr.



SIMMAR ÖSON

Tjejernas lag 11:a

Till flickornas lagkapper hade vi kvalat in på 4x100 fr. Nog hade vi väl räknat med stora chanser till bra placering, även på 4x200 lagkappen. Men efter skador på slutet av kval perioden missade vi tyvärr chansen. Nu simmade flickorna riktigt bra på 4x100 istället. Tiden 4.10.32 gav en 11:e plats efter följande deltid: Lotta 1.02.46, Cissi 1.02.22 Madde 1.03.29 och Malin 1.02.35.



SWICK-SUIT
FRÅN GRÄNNA.

Sammanfattning: ETT LEENDE ÖVER HELA SOMMAREN

Detta var ett mycket trevligt JSM/USM, som lämnade ett leende på läpparna över hela sommaren. På våra 36 starter blev det 10 klubbrekord och 26 personbästa-tider. Många fina kämpain-satser i träningsbassängen resulterade i en stor stilad säsongsavslutning. I poäng-räkningen slutade vi som 16:e klubb med 104 p i JSM och som 18:e klubb med 72 P i USM. Detta innebär en förbättring från vinterns mästerskap både på junior och ungdomssidan.



VAR GLAD
4400

kom och svepte bort allt annat

Jo, men visst

håller stilen

***Rör på armarna
och bli friskare***

Kajsa distriktsmästare
Kajsa markerade sin sprintposition i Stockholm genom att vinna 50 m frisim i ett 52 man starkt startfält. Segertiden blev 28.13. Stora förväntningar var även ställda på 100 fr men denna gång räckte det inte riktigt. Men en 6:e plats där är hedrande. På 100 fj gjorde Kajsa en fin tid 1.08.76.

2 medaljer för Cissi

En silvermedalj och en bronsmedalj blev det för Cissi Berg. 2:a platsen kom på 200 m ry (2.31.61) och bronset på halva distansen 1.11.62. Hon var även 7:a på 400m me

Silvermedalj för Putte

Putte Asp, nyss hemkommen från USA, och något otränad simmade bra frisim. Bäst blev det på 1500 med en silverpeng. Fjärdeplatser både på 800 och 400, och 7:a på 200.

Många fina placeringar för Lotta

Lotta Bäckman visade sin allsidighet med flera bra placeringar i olika grenar. Bäst lyckades hon på 200 br med en 3:e plats, på halva distansen blev Lotta 6:a. 5:e platser på 200 me och 1500 fr och 7:a på 200 fj visar ett brett register.

Ungdomssimmarna Madde, Malin, Martin

3 ungdomssimmare hade vi på DM
Bäst lyckades Madde Clareus
med 4:e platser på 400o800 fr.
Malin var 6:a på 1500 fr och
Martin Rogersson 6:a på 200 ry

Lagplaceringar

4:a 5:a 6:a blev flickornas
lag i lagkapperna 4x100 me,
4x100 fr och 4x200 fr. Herrlagen
var 4 o 8 på 4x200 fr, 5 o 8 på
4x100 fr och 5:a i medleylagkappen

Övriga bra prestationer

Jonas Lögdberg gjorde bra i från
sig och blev 7:a på 100 fj. 7:a
var även Niclas Fagrell på 100
ry. Micke Frisk var 6:a på 400fr
o 8:a på 400 me. Jonas Björklund
var 8:a på 200 fr och Göran
Gustavsson bästa sprinter med
9:e platser på både 50 o 100 fr

Sammanfattning

Ett skapligt DM för oss, ingen
riktig topp men heller inget
bottenskrap. Vi hade heller ingen
riktig toppning inför denna
tävling eftarsom SM, JSM och USM
var huvudmålet. DM:s placering i
tävlingskalendern är heller inte
sådan att man kan vänta sig
topptider.

**Många
sorters
Persilja är bra
i rabatten**



Viking knatte cup i V-tuna

I denna tävling hade TÄBY SIM
en representant. Det var Mats
Einarsson som simmade 100 fr
på 1.04.5, vilket gav 2:a plats
för pojkar födda 70-71.

Någonstans att gå

KORS och TVÄRS

INFORMATION OM ENTRE TILL BADET.
=====

Välkomna till badsäsongen 85-86.

Badet har fr.o.m. Hösten -85 fått ett nytt entresystem. För att komma in till badet måste man gå genom ingångs spärren. Det betyder att de som har årskort måste ha kortet med sig till varje träning och dvl. Om man har glömt kortet, så är man tvungen att betala för att komma in. Det beror bl.a på att ingångskorten också används i skåpen och för statistik mm. Tänk på att korten är "spärrade" i fem (5) timmar efter varje bad, vilket gör att man inte kan gå ut och in med täta mellanrum. Det är också viktigt att man går ut genom utgångsspärren när man är färdig.

Serveringen har en ny ägare som har ändrat om en del och det innebär att har man bytt om till sim kläder så får man inte gå upp till stora serveringen, utan man måste sitta på läktarens servering. Så gå INTE in och byt om förrän det är tid för träning.

För allas trevnad : Glöm inte badkortet och respektera uppdelningen i serveringen.

BADPERSONALEN

som natt och dag

finns Det hjälp



FÖRÄLDER VID SUM-SIM, U-SM, J-SM

Hur är det att vara förälder vid vid de stora tävlingarna? Det skiljer sig inte så mycket från alla andra tävlingar utom att vi är ännu färre föräldrar som tittar på. Hejaropen ekar så tunt från 2-3 stycken. Vid SUM-SIMS riksfinaler har det varit dåligt deltagande men vid USM och JSM desto fler. Det är mycket spännande att se sina egna barn och klubbens simmare tävla i dessa stora mästerskap. Dessutom får man ju tillfälle att se Sveriges elit-simmare. Jag åkte till JSM i Hödertälje trots att jag inte hade något eget barn som deltog. När de stora mästerskapen går i närheten tag med era barn och titta.

Som förälder hoppas man ju alltid väldigt mycket vid de här tävlingarna. Tidsmässigt ligger deltagarna mycket nära varandra. 5 till 6 simmare inom en sekund är inte ovanligt och då hoppas man ju att ens förhoppningsfulle son ska slå "pers". Ibland har man nog för stora krav och svårt att dölja sin besvikelse. Alla gör ju sitt bästa. Man önskar lika högt för sin egen deltagare som för klubbens.

Äntligen

HEMLIGHETER

Klicken över i.

bra

INTE KAN MAN TRO

Nu i sommar hade jag bara tillfälle att se JSM och USM under lördag förmiddag. Jag såg Jonas Klang simma 200 meter bröst och slånytt klubbrekord med 3,1 sekunder, Martin simma 100meter rygg på "pers". Det finaste och roligaste som hänt mig som "simmarförälder" hände denna förmiddag!

Täby Sim hade den absolut sista kvaldagen för JSM fått ett medleylag som klarat kvalgränsen. Sista anmälningstid och sista plats i anmälningslistan. Jonas och Martin hade nyss simmat och förväntningarna var väl inte så stora på laget. Vi var många föräldrar och simmare som hejarklack. Grabbarna verkade tända till tusen. Skrudade i Täby Sims badmössa och nya svarta minimala badbyxor stod de klara för start. Martin satte "pers" och nytt klubbrekord på sin ryggsimssträcka och växlade som andra lag, Jonas "bröstade" med 1.09.6 upp Täby till första lag. Oj, vilken hejarklack!!! Lögdberg gick ut mycket hårt och simmade sin fjärilssträcka på smått fenomenala 59.79. Han simmade mot den svenske juniormästaren på 100 meter fjäril och Lögdberg växlade som andra man. Frisimmande Göran förvaltade pundet väl och höll andraplatsen in i mål. 4.10.19 Klubbrekord med 4.31 sekunder

Sommarens mest fantastiska fest



STÄNK från TÄBY SIM

Laget slog faktiskt också klubbrekordet på kort bana. Alla fyra grabbarna var jätteglada. Vi Täbyanhängare hade knappt röstresurser kvar för att gratulera dem. Spännande nu att se finalheatet. Var skulle laget hamna i prislistan efter den här fina simningen? Täby blev 8:e lag och var anmälda som 18:e och sista lag. BRAVO POJKAR!!!

- Vet någon under vilket departement renskötselns sorterar? frågade fröken sina elever.

Efter en stunds tystnad räckte Mats upp handen.
- Renhållningsverket!

Att se de här fyra simmarna ge sitt allt för sin klubb var en upplevelse. Den klubbandan ska vi försöka behålla.

Sonja

Stänk, skvätt, skriv eller måla

Inte myror inomhus en sommar till!

— Det är synd om myrorna.
— Ja, de myrstackarna!

TÄNK POSITIVT!



NYA KLUBBREKORD

8 Jun Patrik Asp	200 fj	2.20.80	DM,Eriksdal
9 Jun Göran Gustavsson	100 fr	57.75	DM,Eriksdal
9 Jun Lotta Bäckman	200 br	2.53.26	DM,Eriksdal
9 Jun Kajsa Sjöberg	50 fr	28.13	DM,Eriksdal
9 Jun Lotta Bäckman	1500 fr	18.44.19	DM,Eriksdal
10 Jun Lotta Bäckman	100 br	1,20,0	DM,Eriksdal

VINN

Analysen beskriver:

- Anlag, behov, temperament
- Intressområden
- Sätt att se på och bemöta andra
- Behovskonflikter
- Relationsproblem



25 M

10 Jun Kajsa Sjöberg	100 fj	1.06.9	Kval,Täby
10 Jun Niklas Fagrell	100 ry	1.03.3	Kval,Täby
12 Jun Kajsa Sjöberg	100 fj	1.05.9	Kval,Täby
12 Jun Niklas Fagrell	100 ry	1.03.3	Kval,Täby
24 Jun Martin Rogersson	100 ry	1.05.0	kval,Eriksdal
24 Jun Göran Gustavsson	100 fr	56.50	kval,Eriksdal
24 Jun Jonas Lögdberg	100 fj	1.01.60	kval,Eriksdal
24 Jun Jonas Klang	200 br	2.37.60	kval,Eriksdal
7 Jul Kajsa Sjöberg	50 fr	27.81	SM,Jönköping
7 Jul Patrik Asp	200 fj	2.13.22	SM,Jönköping
7 Jul Martin Rogersson	200 ry	2.17.69	JEMkval,Jönköping
11 Jul Jonas Klang	100 br	1.10.62	JSM,Linköping
11 Jul Martin Rogersson	200 ry	2.17.65	USM,Linköping

**Svensk
seger**

en lart segerkyss

**Hur klarar vi
Calle, Pelle
och Nisse?**

50 M

11 Jul	Lotta Bäckman Cecilia Berg Madde Clareus Malin Lundvik	4x100 fr	4.10.32	JSM,Linköping
--------	---	----------	---------	---------------

**Mamma tycker det
är hemskt att jag
går i baddräkt
men det struntar jag i !**

Jul	Martin Rogersson	200 me	2.20.48	USM,Linköping
Jul	Jonas Klang	200 br	2.34.49	JSM,Linköping
Jul	Martin Rogersson	100 ry	1.04.88	USM,Linköping
Jul	Martin Rogersson Jonas Klang Jonas Lögdberg Göran Gustavsson	4x100 me	4.10.19	JSM,Linköping
Jul	Martin Rogersson	100 ry	1.04.30	
Jul	Jonas Lögdberg	100 fj	59.68	JSM,Linköping
Jul	Lotta Bäckman	200 br	2.52.83	JSM,Linköping
Aug	Mikael Frisk	200 Me	2.15,4	Järfälla

det man vinner på,

*En äkta solbränna
utan krämer och
strålning.*

**Då tog det
eld**

STÄNK från TÄBY SIM

KLUBBREKORD DAMER

		25 m =====			50 m =====
50 Fr	Kajsa Sjöberg KM -84	27,1	Kajsa Sjöberg Sm -85		27,81
100 Fr	Kajsa Sjöberg Kval Dec -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	Lotta Bäckman DM-85		18.44,19
4X100 Fr	Anna Rainer Maria Öberg SM -79 Carina Hassel Pernilla Henriksson	4.00,54	Lotta Bäckman Madde Clareus Diana-85 Malin Lundvik Kajsa Sjöberg		4.10,93
4X200 Fr	Pernilla Henriksson Cilla Eklund SM -77 Anna Rainer Asa Rovne	8.42.42	Lotta Bäckman Malin Lundvik Diana -85 Kajsa Sjöberg Madde Clareus		9.02,15
100 Rv	Cilla Eklund EM -77	1.07.08	Cilla Eklund EM -77		1.07,08
200 Rv	Cilla Eklund SM -77	2.25,16	Cilla Eklund SM -77		2.28,86
100 Br	Mari-Ann Lindborg KM -84	1.18,5	Lotta Bäckman Kval juni -85		1.20,0
200 Br	Lotta Bäckman JDM -84	2.47,49	Lotta Bäckman JSM -85		2.52,83
100 Fj	Kajsa Sjöberg Kval juni -85	1.05,9	Kajsa Sjöberg DM -85		1.08,76
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 Rovne Pernilla Henriksson	4.34,45	Cissi Berg Lotta Bäckman Wella -85 Kajsa Sjöberg Madde Clareus		4.44,4

STÄNK från TÄBY SIM

KLUBBREKORD HERRAR

=====

		25 m			50 m
		====			====
50 Fr	Fredrik Gernandt KM -83	24,7	Philip von Schoultz SM -83		25.66
100 Fr	Patrik Asp KM -83	53,9	Göran Gustavsson Kval Juni -85		56.5
200 Fr	Patrik Asp JSM -83	1,54,81	Patrik Asp JSM -84		2.00.30
400 Fr	Patrik Asp JSM -83	4.03.08	Patrik Asp SM -84		4.08.93
800 Fr	Patrik Asp JSM -83	8.28,11	Patrik Asp SM -84		8.36,43
1 500 Fr	Patrik Asp JSM -83	16.00,69	Patrik Asp JSM -84		16.35,68
4X100 Fr	Patrik Asp Magnus Gustavsson Fredrik Gernandt Mikael Frisk	3.36,12	Niclas Fagrell Mikael Frisk Patrik Asp Jonas Björklund	JSM -84	3.45,97
4X200 Fr	Magnus Gustavsson Mikael Frisk Roland Smith Patrik Asp	7.59.42	Mikael Frisk Anders Thunborg Jonas Björklund Patrik Asp	JSM -84	8.14.74
100 Ry	Niclas Fagrell Kval juni -85	1.03,3	Martin Rogersson USM -85		1.04,30
200 Ry	Mikael Frisk Wella -84	2.15,8	Martin Rogersson USM -85		2.17.65
100 Br	Jonas Klang Simallsv. -85	1.09,95	Jonas Klang JSM -85		1.10.62
200 Br	Jonas Klang Simallsv. -85	2.34,36	Jonas Klang Jsm -85		2.34.49
100 Fi	Jonas Lögdberg JSM -85	59,68	Jonas lögdberg JSM -85		59,68
200 Fi	Patrik Asp SM -85	2.13,22	Patrik Asp SM -85		2.13.22
200 Me	Mikael Frisk Järfälla D. -85	2.15,4	Martin Rogersson USM -85		2.20,48
400 Me	Mikael Frisk JSM -83	4.47.53	Mikael Frisk JSM -84		4.52.11
4X100 Me	Martin Rogersson Jonas Klang Jonas Lögdberg Göran Gustavsson	4.12.16	Martin Rogersson Jonas Klang Jonas Lögdberg Göran gustavsson	JSM -85	4.10.19

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

