

# STÄNK



GLAD SOMMAR

MAJ - 86



# INNEHÅLL:

sid	3	Från redaktören
	4	Vi i redaktionen
	5	Att komma ny till TÄBY SIM
	6	Styrelsen, en kort presentation
	7	Från styrelsen
	11	Årsmötets protokoll
	14	Verksamhetsberättelse 1985
	22	FRÅN FÖRÄLDRASEKTIONEN: Höststart
	23	Tackruta
	24	Vårfesten
	25	Supporterklubbens lotteri
	26	Vi presenterar Peter Sjöberg, vår simdoktor
	27	Läkarspalten
	31	"Ramsan", tävling
	32	Unikt klipp
	34	USA-brev från Jonas Lögdberg
	35	LÄGERVERKSAMHET: B-gruppen i Idre
	38	A-gruppen i Las Palmas
	40	Sommarläger 1986
	42	Konstsim en presentation
	46	Tack från Gullan
	47	Tävlingar som gått
	53	Klubbrekord sen sist
	54	Utbildning:
	55	Verksamhetskalender

## Från Redaktören

Nu kan vi se fram mot sommaren och alla läger. För vissa av våra simmare blir det SM i juli och J-SM i september.

Men för alla av oss hoppas jag på en härlig, solig och trivsamt sommar. Under den mörka trista vintern har i smyg många fina prestationer utförts. Inte bara bland våra etablerade simmare utan kanske främst bland våra yngre simmare.

Bland det härligaste jag vet är att få titta på en ung pojke eller flicka som lyckas pressa sitt eget personliga rekord och se hur han eller hon kramas om av sin tränare efteråt; eller kanske att få se en ungdomstränare som tröstar sin simmare med en kram. Vi har härliga ungdomstränare som verkligen får våra ungdomar att trivas. Det är ju just det som idrotten är till för.

Så över till något helt annat.

I och med det här numret av STÄNK slutar jag som redaktör, inte för att det är tråkigt utan därför att jag börjar arbeta på annan ort.


Jag ber att få tacka medarbetarna i STÄNK-redaktionen för inspirerande och kul samarbete under tre och ett halvt år.

Samtidigt vill jag önska den nya STÄNK-redaktionen lycka till. Birgitta Fagrell, Du får nu överta ansvaret för ett kul och spännande arbete. Jag vet att Du är väl lämpad och har många nya idéer som STÄNK kan behöva.

Lycka till, Birgitta!

Väl mötta i höst!! Vi hörs i september.

Med bästa simmar- och sommarhälsningar.

  
Ingvar S. Klang  
F d redaktör

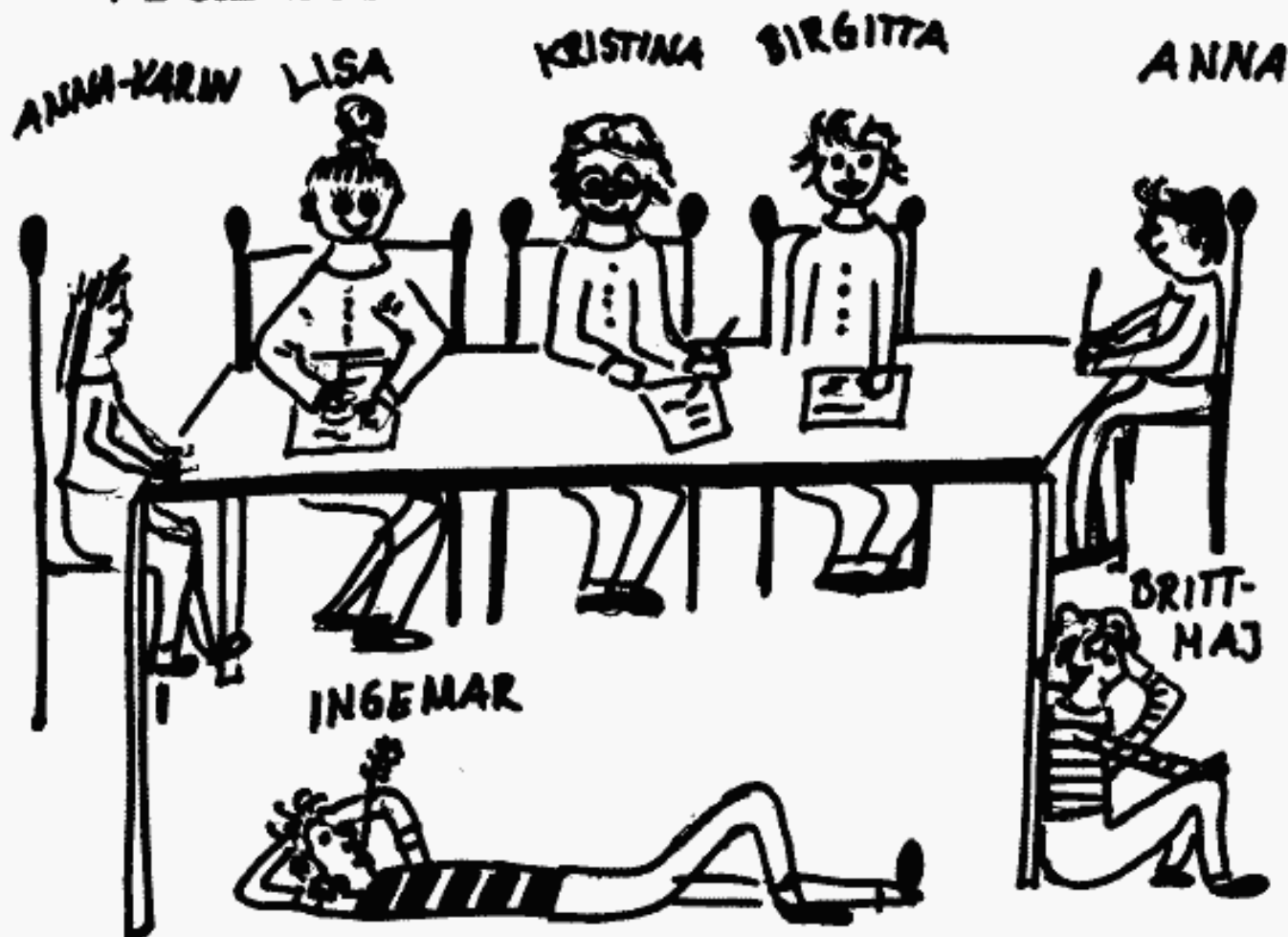
### Utgivningsplan för STÄNK hösten 1986

Nummer	Manusstopp	Utgivning
3/86	15/9	30/9
4/86	25/11	10/12

**Birgitta**

**Vi är beredda  
att ompröva beslutet**

# Vi är stolta men också rädda



FÖR ABDOMINELL PULSATION  
YDARE INFORMATION!!

KONTAKTA REDAKTIONEN.

PHILLE  
VI SÖKER  
KONTAKT



## RING OSS

**STING**

Årgång 21

Manusläpp till nästa nummer: Jan Berglind  
20 maj 1986

I REDAKTIONEN:

Mona Malmros 08-737 43 06  
Ann Marie Lindman 08-737 43 03  
08-737 43 02

BESÖKSADRESS:

Hantverkargatan 45  
Hus F, 2 tr.

TELEFON VÄXLN:  
08-737 25 00

POSTADRESS:

Stings redaktion  
Box 22 550  
104 22 Stockholm

ANSVARIG UTGIVARE:

Björn Malmberg



SVENSKA MEDICINFÖRLÄGGARNA  
STOCKHOLM 1986

ISSN 0349-7194

ATT KOMMA NY TILL TÄBYSIM.

Vi drog högsta vinsten - som valde TÄBY:sim.

Att komma från en av de bättre simklubbarna i landet, VSS Västerås Simsällskap, där jag som simförälder varit verksam i 11 år.

Naturligtvis kändes det att flytta till storstaden och lämna den fina kamratskap och goda stämning som fanns bland simmare och simföräldrar. Kunde det finnas någon sådan simklubb?

Vad fanns att välja i Stockholm, alla kom med råd tips och hjälp.

Täby:sim blev som bekant valet. Ingemar ställde på en gång upp för VIKTORIA. Presenterade henne för A-gruppen - dom var ju lite äldre än i poolen hemma i Västerås. - Viktoria stortrivs - Hoppas att det visar sig resultatmässigt.

Malins mamma Vivianne - talför och trivsamma mamma - förklarade att det skulle ordnas en höstfest samt att det behövdes hjälp. Första träffen var hemma hos Sonja Rogersson, där fanns även Gunnilla Inger och Gun. Vilket härligt gäng. Ska en festkommité vara annat. Flera kvällar har följt sedan dess, kaffe och små läckra smörgåsar, glögg mm.

Det kunde inte vara ett bättre mottagande, tack Vivianne Sonja Gunnilla Inger och Gun.

Ett speciellt tack till Ola Frejds familj som kämpade med oss i Sum Sims regionsfinal, Sollentuna.

Viktoria hade oturen på sin sida med hundradelar o s v kom till slut med som reserv till Södertälje, där Gun och Erik Frejd utspisade Täby:sims gäng med mat och plats för avkoppling.

Vikis mamma

Barbro

# Det står skrivet i stjärnorna

## Det finns ingen

## Klubb som

↑  
TÄBY  
↓  
SIM

## TÄBY SIM:s STYRELSE 1986

SONJA ROGERSSON

Lägger sig i det mesta, kontakt mellan föräldraförening och styrelse.

Tel. 08/7530631 (hem)

SUPPLEANTERGEORG "JOJJE" GUSTAVSSON

Funktionärsrappare som ser fram emot avlösning. Trappat av från styrelseledamot till suppleant.

Tel. 08/7569030 (hem)

EVA WALHEIM

suppl. i styrelsen - igen, gammal simmare, var med under bildandet av Täby Sim på vardagsrumsgolvet hemma.

Tel. 08/7685546 (hem)

CHRISTER WEINÖ

Föräldraföreningens ordförande. Mycket upptagen men hjälper till så ofta han kan.

Tel. 0762/51421 (hem)

ULF SWEDIN

A-simmare, supp. för andra gången. Representerar simmarna som ombedes kontakta mig när som helst ni vill framföra något. (Ännu simkunnig). Uffe har gått på kurs "Att sälja din klubb", är sammankallande i sponsorkommittén.

Tel. 08/7588386 (hem) do JORMA

INGEMAR SÖDERHULT konsulent

Är inte medlem av styrelsen, men

adjungerad vid våra möten. Han är i alla fall klubbens "Allt i allo".

Tel. 08/7681544 (arb.)

08/7687871 (hem)

JORMA SWEDIN

Jorma är också nyinvald. Har ett förflutet med Umeå Sim, där han var kassör. Vi hoppas att han vill ägna sig åt reklam

BJÖRN EKLÖV ordf.

Ordf. sedan 1974 då Täby Sim bildades, Morgonbadare.  
Tel. 08/7562507 (hem)  
08/7835688 (arb.)

INGVAR KLANG 1:a vice ordf.

Ingvar har stigit i graderna och blivit överstelöjtnant. Samtidigt har han blivit förvisad till landsorten under veckorna. Över veckosluten hjälper han oss som vanligt. Med i tävlingsgruppen och beredningsgruppen.

Tel. 0762/10336 (hem)

CARL-JOHAN HELLMAN 2:a v. ordf.

Ny i styrelsen. Mycket gammal simmare (egen utsaga, men står utan stöd) m.m. Vill röra om i "grytan" Hoppas få göra det också.

Tel. 0762/50605 (hem)

SVEN-OLOF BLOMGREN

Införd i styrelsens inventarielista, kör tävlingsprogrammet (data) och ingår i tävlingsgruppen.

Tel. 0762/50296 (hem)

LARS LUNDAVIK

Lars är nyinvald i styrelsen. Till förfogande. Nybliven funktionär.

Tel. 08/7688643 (hem)

LASSE WIDEN sekr.

Klubbens ständiga sekreterare. Funktionär och simkunnig. Arbetar med att ge klubben bättre lokalteter.

Tel. 08/7587258 (hem)

LENNART IREDAHL kassör

Revisor till professionen, mycket upptagen men hinner med kassörsarbetet, är ibland speaker vid tävlingar.

Tel. 08/245430 (hem)

08/7892258 (arb)

FRÅN STYRELSEN

Den 19 jan

- Supporterklubben får ny lotteriföreståndare. Eimy Lindström

- Sonja Rogersson ska representera Täby Sim vid distriktsförbundets årsmöte.

- Ulf Swedin åker på seminarium "Lär dig sälja din idrott".

- Tränarna ska få egna, snygga tröjor.

- Behovet av kansliassistent är anmält till arbetsförmedlingen och annonserat i Stänk.

- Simförbundets medaljer för särskilt goda prestationer ska utdelas på årsmötet.

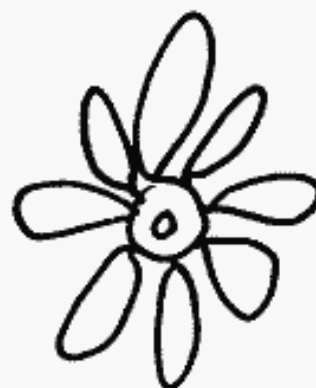
- Dataprogrammet för tävlingar måste justeras efter nya poängtabellen för att kunna användas och säljas.

- Till ny redaktör för Stänk utses Birgitta Faqrell.

- Hanteringen av tävlingar ses över.

Ingvar Klang presenterar som huvudförfattare ett "PM för tävlingsarrangemang" som ska hjälpa till att bringa ordning och sprida ansvaret.

Ett par datorkunniga medlemmar står beredda att avlasta Sven Olov Blomgren vid datorn.



En tävlingkommitté tillsätts bestående av Björn Eklöf, Ingvar Klang, Sven Olav Blomgren, Jojje Gustavsson, Lasse Vidén och Ingemar.

Om kommittén tror att det går ska Norrortssim och Wella Cup genomföras traditionsenligt.

### Den 20 mars

- Norrortssim, Bästa Femman och Wella Cup genomförs. Mera annonser behövs.

- En grupp identisk med tävlingkommittén ska se över föreningens mål och verksamhet och till en början rapportera till styrelsen.

- Verksamhetsberättelse, resultat- och balansräkning antas inför årsmötet.

- Siv Lindbom åtar sig att svara för försäljning av prylar mm. Förskottskapital beviljas tacksamt.

### Den 16 april (Ny styrelse)

- Förste vice ordf blir Ingvar Klang, andre vice ordf Carl Johan Hellman, kassör Lennart Iredahl och sekr Lars Vidén. Ingemar Söderhult blir ständig adjunkt till styrelsen.

- Norrort med Bästa Femman. Många femmor har deltagit i kvalen. Tävlingarna kombineras med utbildning av sexton nya funktionärer.

- Cert Walheim tilldelas hedersrunstenen för sina insatser alltifrån föreningens start.





- Wella AB ställer upp även i år med kontanter, prylar och presenter. Bekymmersamt med funktionärer.

- Mera pengar behövs. En sponsorkommitté bestående av Eva Walheim, Ulf och Jorma Swedin och Elisabet Andersson får uppdrag att fundera på det.

- Höstens styrelsearbete inleds i augusti.

- Medlemsregistrering och avgiftsuppbörd trasslar illa. Lasse Lundvik ska utreda saken.

- Ersättningen till instruktörerna hör ses över. Sven Olov Römögren, Carl Johan Hellman och Ingemar får uppdraget.

- En Täby Sim -monter kommer att sättas upp i entrén i badet.

- Vårfesten är uppskjuten till hösten.

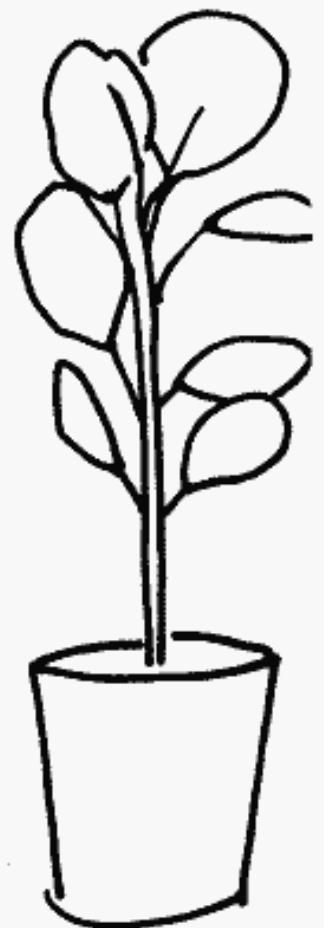
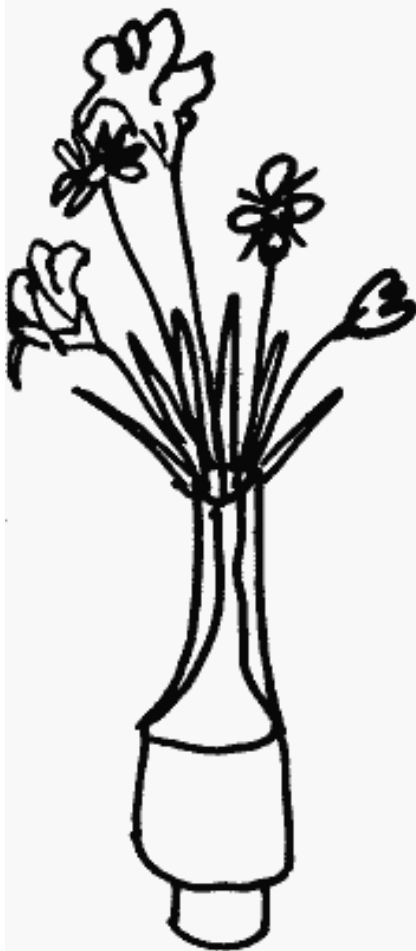
- Gullan Henriksson ska uppvaktas.

- Ett förslag till nya och bättre kansliutrymmen ska tas upp till diskussion med kommunen. Lasse Vidén får uppdraget.

## Den 13 maj

- Wella Cup

- Medlemsregistrering och avgiftsuppbörd ska klaras om vi och SE-banken sköter oss bättre. En särskild medarbetare behövs för att rensa upp och rutinisera hanteringen.



- Nya medlemmar ska mötas av en välkomsthälsning. Sonja Rogersson författar förslag.
- Julkalendrar ska säljas även i år.
- Lägerkostnader godkänns. Föreningskassan bidrar med 20.000.
- Björn Eklöf representerar föreningen i Täby bingoallians och i TIAB med Lasse Vidén som ersättare.

## Låt dig drabbas av

- **Vårplasket** i Norskogsbadet ska höras den 1 juni. Föräldralsektionen ordnar med det.

**ALLA ÄR VÄLKOMNA**

**PLASK**

TÄBY SIM

Protokoll fört vid ordinarie årsmöte i Centrumgården  
1986-04-03

§ 1 Mötets öppnande

Föreningens ordförande Björn Eklöf hälsade de närvarande välkomna och förklarade årsmötet öppnat.

§ 2 Dagordning

Dagordningen godkändes.

§ 3 Mötets utlysande

Årsmötet förklarades behörigen utlyst.

§ 4 Mötesordförande

Till ordförande för årsmötet valdes Björn Eklöf.

§ 5 Justerare

Att jämte ordföranden justera dagens protokoll valdes Gert Walheim och Carl-Johan Hellman.

§ 6 Sekreterare

Till sekreterare för årsmötet valdes Lars Vidén.

§ 7 Verksamhetsberättelse

Styrelsen verksamhetsberättelse föredrogs och godkändes.

§ 8 Revisionsberättelse

Revisorernas berättelse upplästes och godkändes.

§ 9 Ansvarsfrihet

Styrelsen beviljades ansvarsfrihet för verksamhetsåret 1985.

§ 10 Föreningsordförande

Till ordförande i föreningen och tillika styrelsens ordförande omvaldes Björn Eklöf.

§ 11 Styrelseledamöter

Till styrelseledamöter för en tid av två år omvaldes Sonja Rogersson och nyvaldes Jorma Swedin, Carl-Johan Hellman och Lars Lundvik. För en tid av ett år omvaldes Lars Vidén.

§ 12 Ordförande i föräldrasektionen

Anmäldes att Christer Weinö omvalts till ordförande i föräldrasektionen.

§ 13 Styrelse i föräldrasektionen

Anmäldes att till ledamöter respektive suppleanter i föräldrasektionens styrelse därutöver har valts Carl-Johan Hellman, Sonja Rogersson, Barbro Edvinsson, Erik Frejd, Vivianne Lundvik, Ola Frisk, Birgitta Klang, Eva Asp, Agneta Sjöberg, Sven-Åke Jeppsson, Ingvar Bäck och Siv Lindblom.

§ 14 Styrelsesuppleanter

Till suppleanter i styrelsen för en tid av ett år omvaldes Eva Walheim, Christer Weinö (ordförande i föräldrasektionen), Ulf Swedin (simmarrepresentant), och Georg Gustavsson samt nyvaldes Birgitta Fagrell.

§ 15 Revisorer

Till revisorer för en tid av ett år omvaldes Gerd Royne och Heimo Auer.

§ 16 Revisorsuppleanter

Till revisorsuppleanter för en tid av ett år omvaldes Fredrik Nyberg och Bengt Rönnholm.

§ 17 Valberedning

Till valberedning för en tid av ett år omvaldes Ingemar Söderholm (sammankallande), Gunilla Claréus och Anna Walheim.

§ 18 Styrelsearvoden

Beslutades att anslå 5.000 kronor som arvode till 1986 års styrelse att utbetalas efter nästa årsmöte om ekonomin så tillåter.

§ 19 Medlemsavgifter Beslutades att medlemsavgifterna för 1986 skall vara oförändrade dvs 30 kronor för ungdomsmedlemmar (tom 20 år) och 50 kronor för övriga.

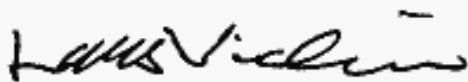
§ 20 Övriga frågor

Under applåder överlämnade Carl-Johan Hellman en check på 22.500 kronor från föräldrasektionen.

§ 21 Mötets avslutande

Ordföranden tackade de närvarande och förklarade årsmötet avslutat.

Vid protokollet:



Lars Vidén

Justeras:

Björn Eklöf

Gert Walheim

Carl-Johan Hellman

# VERKSAMHETS- BERÄTTELSE

# 1985

## VERKSAMHETSBERÄTTELSE 1985

Styrelsen för TÄBY SIM får härmed avge följande verksamhetsberättelse för år 1985.

### Organisation.

Ordinarie årsmöte avhölls den 27 mars 1985. Styrelsen har därefter haft följande sammansättning:

Björn Eklöf ordf, Ingvar Klang vice ordf, Lars Vidén sekr, Lennart Iredahl kassör, Gert Walheim, Sven-Olof Blomgren, Georg Gustavsson, Philip von Schoultz, Sonja Rogersson ledamöter samt Robert Aspegård, Eva Walheim, Marianne Angerfelt, Christer Weinö och Ulf Swedin (simmarrepresentant) suppleanter.

Dessutom har Ingemar Söderhult varit adjungerande i styrelsen i egenskap av konsulent, huvudtränare.

Styrelsen har under året haft 11 protokollförda sammanträden. Förutom dessa sammanträden har ett stort antal informella kontakter förevarits.

### Föräldrasektionen.

Under styrelsen har en föräldrasektion verkat. Föräldrasektionens styrelse har haft följande sammansättning:

Christer Weinö ordf, Ingvar Klang vice ordf, Lena Lindborg sekr, Vivian Lundvik, Sonja Rogersson, Erik Frejd, Ann-Marie Rolkert och Kristina Gustavsson ledamöter samt Ingvar Bäckman, Richard Du Rietz, Rolf Lewentorp och Karl-Johan Hellman suppleanter.

### Kansli.

Ingemar Söderhult är föreningens heltidsanställda konsulent och huvudtränare. Föreningen hyr ett klubbрум 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) eller via personliga besök.

## Verksamhet

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

Under 1985 redovisade föreningen 2249 aktiviteter berättigade kommunalt aktivitetsstöd (1984:2378).

## Simträning

Simträningen är som tidigare 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

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

## Vattenpolo

Poloträningen ligger sedan våren på is. Några planer för verksamheten finns ej idag.

## Konstsim

Under året startades konstsim upp i klubben under Kristina Vadems ledning. Träning bedrivs tisdagskvällar och lördagsmorgnar.

## Motion

TÄBY SIM:s morgonbadarklubb (MBK) motionsimmar och tävlar under skämtsamma former varje söndagsmorgon.

## Läger

Ett hundratal ungdomar har under året deltagit på olika träningsläger. Det har varit platser som Fjärdhundra, Falkenberg, Motala, Söderfors, Borås, Västervik, Knivsta, Sundsvall.



Arrangemang

1985 har som vanligt 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.

- SHIF swim cup, riksfinal i simning för handikappade ungdomar.
- Norrortssim med "Bästa 5:an", en publikrik simtävling tack vare hejarklackarna i klasslagkappen "bästa5:an".
- WELLA CUP, Täbys stortävling i simning med deltagare från hela landet.
- Höstplasket i Norskogsbadet, tillsammans med Vårplasket nybörjarnas egna tävlingar med kringarrangemang av olika slag.
- Zon-Sim norr, tävlingen för norrortsklubbarnas många simmare som ännu ej tagit klivet upp till de stora tävlingarna.
- Distanssim, distriktstävlingen som ger möjlighet att tävla på långdistans.
- Simallsvenskan, simningens riksomfattande seriesystem.
- Klubbmästerskapen, den kanske mest prestigeladdade tävlingen.
- Perstävlingar, för våra egna ungdomar som vill kvalificera sig till olika mästerskap.

ELL AGÅRD -  
SKOLAN

Höja!!!  
HEJÅ!!!



Fjärilar säljer vi inte  
men de flesta små husdjur  
och allt som hör till.

**Täby Zoo**

Marknadsväg 15 TÄBY. TEL. 7587500



Tävlingsresultat

1985 har varit ett framgångsrikt år i tävlingsbassängen. Det är då främst våra seniorer och juniorer som gjort lyckade resultat. På ungdomssidan har vi tappat lite mark mot övriga Stockholmsklubbar. Bland många fina resultat under året kan nämnas:

- Sprint cup - Kajsa Sjöberg dubbel sprintmästarinna med segrar både på 50 frisim och 50 ryggsim.
- Svenska ungdomsmästerskapen (SUM SIM) - med 12 TÄBY SIM-startar i riksfinalen. Bästa placeringar till Ola Frejd som var 3:a på 400 fr, 4:a på 100 fr och 5:a på 200 me. Madde Clareus var 5:a på 400 fr och 6:a på 800 fr. Malin Lundvik var 5:a 400 fr och 6:a på 100 fr. Martin Rogersson var 5:a på 200 ry och 10:a på 200 fj. Flickornas lag över 4x100 fr blev 7:a och Mari-Ann Lindborg var 10 på 200 bröstsim.
- Junior-DM - Här slutade vi 5:a i distriktet utan några riktiga toppar. Ända medaljen togs av flickorna lag på 4x200 fr.
- Junior-SM/Ungdoms-SM, långbana - I detta utomhusmästerskap lyckades våra simmare riktigt bra. Det sattes bl.a 10 klubbrekord. Vi blev 16:e klubb på JSM med många poängplaceringar. Bäst var Cecilia Berg med två 5:e platser på 200 ry och 400 me. Övriga poängplatser togs av Lotta Bäckman, Jonas Lögdberg, Jonas Klang och pojkarernas medleylag. På USM slutade vi som 18 klubb med medaljplaceringar för Malin Lundvik 2:a, på 100 m fr, Martin Rogersson 2:a på 200 m ry och Ola Frejd 3:a på 100 m fr.
- Kortbane-DM - Medaljplacering för Mikael Frisk på 1500 m fr. Övriga framskjutna placeringar av Lotta Bäckman, Kajsa Sjöberg och Cissi Berg.
- Långbane-DM - Kajsa Sjöberg blev DM-mästarinna på 50 m fr. Cissi Berg var 2:a på 200 ry och 3:a på 100 ry. Patrik Asp blev 2:a på 1500 fr och Lotta Bäckman 3:a på 200 br.



- Jo, chefen. Jag tycker inte att min lön stämmer överens med de kunskaper jag har.  
- Nej, men vi kan ju inte låta dig svalta ihjäl.

# Buffalo Bill's

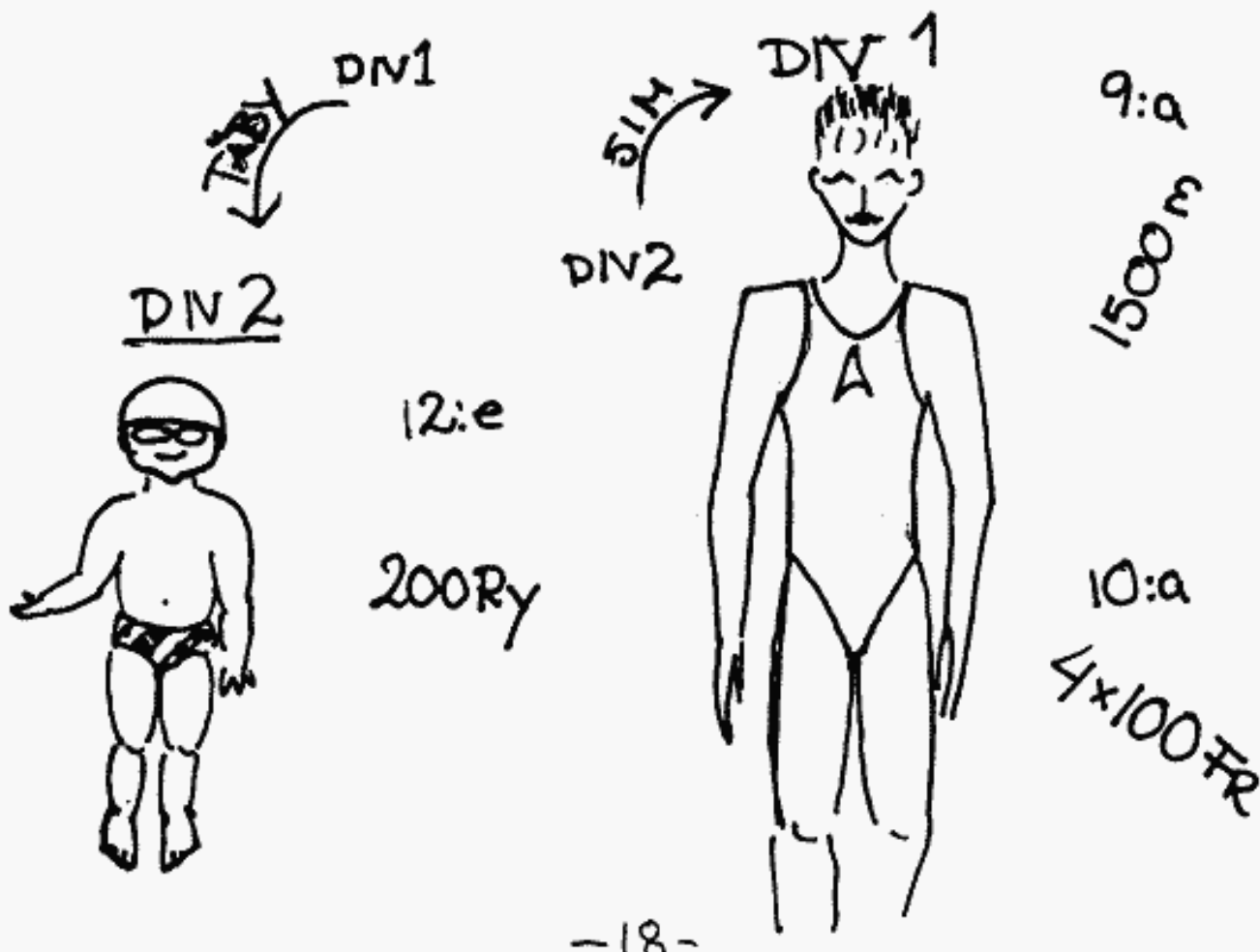
## Salladsbar

tel: 7683041 TÄBY CENTRUM

# LÄS MER OM

## SIMNING

- Junior-SM - Bästa individuella placeringar till Cissi Berg som var 9:a på 200 ry och 10:a på 400 me. Flickornas lag slutade 9:a både på 4x100 och 4x200 fr. 10:a var pojkarnas lag på 4x100 fr.
- Kortbane-SM - Bästa placering för Micke Frisk som var 9:a på 1500 fr. En fin 10:e plats av damerna på 4x200 fr.
- Långbane-SM - En mycket bra 7:e plats på 50 m fr för Kajsa Sjöberg. Cissi Berg var 11:a på 200 ry och Patrik Asp 12:a på 1500 fr.
- Simallsvenskan - I den gamla simallsvenskan slutade vi 2:a i div 2. Tävlningen är nu omgjord och efter en kvältävling under året hamnade TÄBY SIM i div 1 inför nästa år.
- Ungdomsserien - som är en distriktstävling. Här ramlade vi ner till div 2.
- Distanssim - Tävling i Stockholms simförbunds regi på de längre distanserna. De två bästa i varje varje gren får åka till Achen i Tyskland på tävling. TÄBY SIM hade här största representationen med Martin Rogersson, Madde Claureus och Malin Lundvik.
- Distriktsmatch - mellan Stockholm, Skåne och Själland. Här simmade Göran Gustavsson och Martin Rogersson i Stockholmslaget.
- 1985 var vi 5:e bästa klubb i Stockholmsdistriktet räknat med poäng från samtliga distriktsmästerskap under året, även hopp, konstsimm och vattenpolo.



## Utbildningsverksamhet

TÄBY SIM har haft deltagare vid de flesta instruktörskurser som arrangerats inom distriktet under året. Även under 1985 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 fyra nummer. Varje nummer har varit stort och fyllt med många intressanta artiklar om vad som händer i vår förening.

## Representation

- Robert Aspegård är ledamot av Stockholms Simförbunds simkommitté.
- Björn Eklöf är ordförande i Täby idrottsservice AB (TIAB) samt revisor-suppleant i Stockholms Simförbund.
- Malin Lundvik, Martin Rogersson och Jonas Lögdberg har under året av Svenska Simförbundet uttagits till läger för landets lovande simmare.
- David Söderström har under året deltagit i sammandragningsläger för distriktets mest lovande simmare födda 1972.
- Ingemar Söderhult har anlitats som föreläsare vid Stockholms Simförbunds kurser för instruktörer samt vid kommunens simlärarutbildning.

## Utmärkelser

- Vandringsprisen för "Årets simmerska" resp "Årets simmare" har för 1985 tilldelats Kajsa Sjöberg och Martin Rogersson.
- "Bröderna Walheims Vandringspris", som utdelas för bästa simprestation enligt poängtabellen erövrades 1985 av Kajsa Sjöberg för tiden 27.0 på 50 m frisim. Poängen var 854.
- De yngre simmarens priser, "Mammas kanna" och "Pappas potta" erövrades av Lotta Wasslund och Jens Rossander.



Medlemmar

Antalet medlemmar i föreningen utgjorde per 1985-12-31 761 st (1984:790)  
Medlemmarna fördelar sig enligt följande:

	Flick/Dam	Pojk/Herr	Totalt
Medlemmar upp till 6 år	91	102	193
Medlemmar 7 - 20 år	239	199	438
Medlemmar över 20 år	61	69	130
Totalt	391	370	761



Slutord

Styrelsen vill avslutningsvis rikta ett varmt tack till alla de simmare, tränare, funktionärer och andra ledare, kommunala insatser, företag och privatpersoner som varit med och hjälpt oss till ett bra verksamhetsår 1985.

Täby i mars 1986

Björn Eklöf

Ingvar Klang

Lars Widen

Gert Walheim

Lennart Iredahl

Georg Gustavsson

Sven-Olof Blomgren

Philip von Schoultz

Sonja Rogersson

# STÄNK från TÄBY SIM

## KLUBBMÄSTERSKAP 1985

### FLICKOR

Distans	Klubbmästare 1985	Tid	Mästerskapsrekord	Tid	År
50m rygg	D Hanna Wedelin	47.5	Caroline Weinö	43.1	1982
50m frisim	D Hanna Wedelin	43.0	Caroline Weinö	34.0	1982
50m fjärlil	C Sara Almqvist	43.2	Eva Sundqvist	33.3	1980
50m rygg	C Sara Almqvist	42.1	Anneli Blomgren	35.1	1981
50m bröst	C Sara Almqvist	46.3	Mari-Ann Lindborg	39.4	1982
50m frisim	C Sara Almqvist	33.5	Eva Sundqvist	29.9	1980
100m fjärlil	B Malin Lundvik	1.12.3	Madde Clareus	1.10.1	1984
100m rygg	B Malin Lundvik	1.17.0	Anneli Blomgren	1.12.7	1983
100m bröst	B Malin Lundvik	1.23.0	Mari-Ann Lindborg	1.18.5	1984
100m frisim	B Malin Lundvik	1.03.9	Madde Clareus	1.01.6	1984
100m fjärlil	A Kajsa Sjöberg	1.07.4	Kajsa Sjöberg	1.07.4	1984/85
100m rygg	A Cissi Berg	1.10.8	Cissi Berg	1.09.5	1984
100m bröst	A Lotta Bäckman	1.19.7	Lotta Bäckman	1.18.9	1984
100m frisim	A Kajsa Sjöberg	1.00.0	Kajsa Sjöberg	1.00.0	1985
400m medley	A Cissi Berg	5.20.0	Pernilla Henriksson	5.14.5	1977

Stormästare 1985 Damer: Kajsa Sjöberg 3 140 poäng.

### POJKAR

50m rygg	D Carl Ackerfelt	56.5	Daniel Karlsson	42.3	1984
50m frisim	D Carl Ackerfelt	44.1	Ola Frejd	36.1	1981
50m fjärlil	C Pär Angerfelt	39.3	Ola Frejd	33.9	1983
50m rygg	C Jens Rossander	39.0	Ola Frejd	36.9	1983
50m bröst	C Jens Rossander	40.9	Ola Frejd	40.5	1983
50m frisim	C Mårten Strömberg	33.2	Ola Frejd	28.9	1983
100m fjärlil	B Ola Frejd	1.06.0	Ola Frejd	1.06.0	1985
100m rygg	B Ola Frejd	1.10.0	Martin Rogersson	1.09.4	1983
100m bröst	B Ola Frejd	1.13.7	Ola Frejd	1.13.7	1985
100m frisim	B Ola Frejd	56.6	Ola Frejd	56.6	1985
100m fjärlil	A Patrik Asp	1.00.7	Patrik Asp	1.00.1	1983
100m rygg	A Patrik Asp	1.04.5	Niclas Fagrell	1.03.4	1984
100m bröst	A Jonas Klang	1.09.8	Jonas Klang	1.09.8	1985
100m frisim	A Patrik Asp	54.9	Patrik Asp	53.9	1983
400m medley	A Mikael Frisk	4.52.4	Patrik Asp	4.50.5	1983

Stormästare 1985 Herrar: Patrik Asp 3 205 poäng.



# Snart sommars

DIG VILODAGARNA

VÄRM UPP.

## HÖSTSTART I FÖRÄLDRASEKTIONEN

# INTE FÖR LATMASKAR

Några veckor efter skolstarten i höst ses vi tappra 15 (ca) igen. Fler aktiva är vi inte! Vart tog alla ni andra föräldrar till 500 ungdomar vägen? Ni, med alla nya, fräscha synpunkter och idéer och vilja att stötta våra unga!

Betydelsefulla aktiviteter i höst blir rekryteringsmöte av nya föräldrar till föräldrasektionen och träningsgruppsmöten med föräldrar-tränare-ungdomar. Se till att Du, förälder, deltar!!!

Den viktigaste frågan för föräldrasektionen blir hur vi skall aktivera Er, föräldrar. Ty vi behöver mycket hjälp för att utveckla vår egen och klubbens verksamhet.

Andra frågor av stor dignitet kommer att vara bl a:

Är klubbens målsättning vad VI vill att den skall vara?

Hur skall sinningens sociala roll vara för våra ungdomar och oss själva?

Hur skall föräldrarna knytas till föreningen?

Klubbens ekonomi - hur kan föräldrasektionen stötta den?

KOM MED OSS!! Att jobba med TÄBY SIM:s föräldrasektion är kul!

RÄKNA MED TRÄNINGSVÄRK  
OCH STUMMA VADER.

DET FINNS INGEN GENVÄG,  
MAN MÅSTE VARA ENVIS!

DET ÄR ALDRIG FÖR SENT.

LÅT INTE HJÄRTAT BESTÄMMA.

LÄMPLIG KOMBINATION :

SPRING OCH PRATA SAMTIDIGT.

TA DET LUGNT FÖRSTA  
VECKORNA

RESULTATET BÄTTRE ÄN VÄNTAT  
EFTER ETT HALVÅR.

Carl Johan H

# TACK RUTAN

Först ett stort tack till BLIFA som skänkte städ- och toalettartiklar som klubben använde som lotterivinster vid Norrortsim. Ola Frisk förmedlade det hela.



BLIFA skänkte också duschtvål som nyttopris till simarna.



Tack också alla ni som lämnat in korgar som vi kan ha till lotterier. Vi kan ta emot fler.

FÖRÄLDRAFÖRENINGEN

Samtidigt vill vi passa på att tacka Maja, Lottala och Madde för deras fina initiativ till en trevlig fest i Hammarbacksskolan

Anna & Lisa

Dresserade småflickor och pojkar som knuffas.

Sluta stjäla

**Rör inte  
vår Farmors  
fina  
silveretui**



# Blev billigare än planerat

## VÅRFESTEN (som kom bort)

### DET BLIR INGEN VÅRFEST

Tyvärr blir det ingen vårfest. Den 26 april kommer Ingsar och en del A-gruppssimmare att resa till Falkenberg för SM i distanssim. Föräldraföreningen lovar att ordna en höstfest istället.



### FÖRÄLDRAFÖRENINGEN

VÅRFEST ELLER ICKE VÅRFEST;

DET ÄR FRÅGAN som många ställer sig.

Vårfest blir det troligen i alla fall.

Den ordnas av simmarna själva, för simmarna. Det tycker jag visar på företagsamhet.

Nu talar man redan om en "HÖSTFEST" och den ska ordnas av föräldrar för föräldrar... och simmare.

Vem vet, med tiden kan vi kanske jobba ihop? Då kanske vi slipper misstolka arrangemangen, som t.ex. vid vår senaste Höstfest. Då var det tyvärr många som trodde att det var ett "GÅRDBEN PARTY".

Trevlig sommar och  
väl mött igen i höst



## SUPPORTERKLUBBENS LOTTERI

Lotteriet har nu kommit igång igen efter att ha vilat en tid. Det kanske är flera som undrat eftersom man betalat till lotteriet.

Den 9 april 1986 vid föräldraföreningens möte drogs vinnare för de 4 första dragningarna 1986 med följande vinnare.

1:a dragningen  
1:a vinst Lars Erik Jansson  
2:a " Birgitta Klang  
3:e " Björn Lindbom

2:a dragningen  
1:a vinst Niklas Junel  
2:a " Ola Frisk  
3:e " Andresson

3:e dragningen  
1:a vinst Birgitta Klang  
2:a " Rune Lindström  
3:e " Niklas Junel

4:e dragningen  
1:a vinst Agneta Lögdberg  
2:a " Gunnel Klang  
3:e " Gitten Walheim

Vinsterna utbetalas i form av presentkort. Har Du inte fått Din vinst ta kontakt med Bimy Lindström på tel 08/7586463.

Vi hälsar alla gamla och nya spelare välkomna att pröva lyckan i Supporterklubbens lotteri. För att delta behöver Du bara sätta in 10, 20, 30 kr eller mera per mån på Täby SIM supporterklubbs postgirokonto 475 21 37-2. Varje lott får kosta högst 10 kr. För 10 kr deltar Du med en lott, 20 kr med två lotter o s v.

Välkomna att pröva lyckan i lotteriet och samtidigt stöder Du våra ungdomar i TÄBY SIM så att de kan delta i tävlingar, åka på träningsläger m.m. Vinsten på lotteriet går oavkortat till kassören i TÄBY SIM.

Frågor om lotteriet besvaras av familjen Lindström, tel 08/7586463 och Erik Frejd, tel 08/7587774.

Erik Frejd

# Proffs eller lekman

Peter Sjöberg: Täby sims simläkare.  
En presentation.

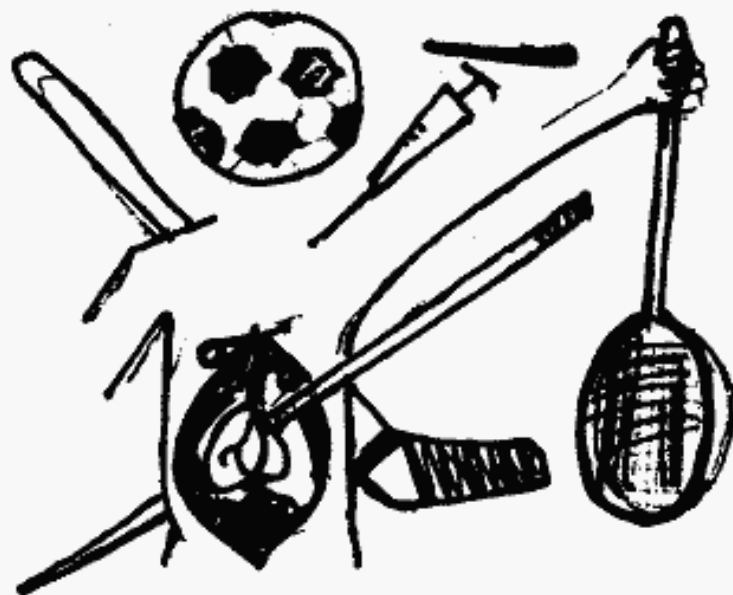
43 år gammal. arnläkare till yrket.  
Gift med Agneta sjukgymnast, morse,  
simtränare mm. Tre barn: Kajsa 18 år  
simmare, student Täby sim. Annika 17  
år gymnast, simtränare (DSK) bröst-  
simmare Täby sim. Henrik 14 år stud.  
simtränare DSK vattenpolo-lärare Nep-  
tun.



Eget idrottslikt repertorium: Prövat  
62 olika idrottsgrenar, alla med en  
lysande frånvaro av framgång.

Idrottsmedicinsk bakgrund: Road av  
detta sedan tiden som kirurg-89-80.

Jag upptäckte att jag kunde för li-  
tet när jag började jobba i Täby -80.  
Har sedan dess skaffat mig kunskap i  
ämnet, dels genom kurser, men också  
genom informella kontakter med kun-  
nigare kollegor.



Egen målsättning: Förbygga skador,  
hjälpa när dessa ändå inträffar. För-  
hindra onödig utslagning ur idrotts-  
gemenskapen.

Egna drömmar: En idrottsvärld  
där alla kan vara med. Där alla har  
kul och känner sig välkomna (Utopiskt?  
) . Jag är dessutom helt övertygad om  
att om man bara har bredd och glädje,  
så får man elit med spets!



# Hjälpen mot eksem och klåda!

Läkarspalten **Täby sim**.

Har du ställen på kroppen  
där huden lätt blir irriterad?

Kan man sintråna om man har eksem?

Den frågan är inte helt lätt att svara på.

Barn och ungdomar med besvärligt eksem på stora delar av kroppen, brukar bli sämre av tångänge med sötvatten. (saltvatten, däremot brukar vara bra.) Sötvatten tokar ut huden, något som är bekymmersamt för folk med eksem.



Nu är det emellertid så, att en del människor med eksem bassängbader ändå regelbundet och tycker att det känns bra. Andra återigen, får en väldig klåda av bad i klorerat sötvatten och skyr det således som pesten.

Svaret är alltså att man får prova sig fram, om man har eksem. Känns det bra är det bara att fortsätta, om man får väldig klåda får man låta bli.

(Om vi hade klorerat saltvatten så skulle slås kunna bada, och det skulle sluta svida i ögonen, och simtiderna skulle bli bättre...)

Lev väl, simma lugnt,  
men värn upp före....

Eder tillgivna simdoktor.



Your Bargain!

Visit  
Indonesia  
AIR-PASS

5 cities

10 cities

35 cities

VISIT INDONESIA

Kalimantan  
Sulawesi



Java

Sumatra

Bali

INDONESIA  
Land of a thousand islands



Garuda Indonesia



Ambon • Amsterdam • Bangkok • Bandung • Brussels • Darwin • Denpasar • Jakarta • Kuala Lumpur • London • Manila • Medan • Melbourne • Paris • Penang • Perth

# ASIA usand contrasts

With its myriad of islands and many legends: its incomparable flora and fauna and miles of beautiful sandy beaches. A thousand stunning sunrises and restful sunsets. A land of varied cultures and never ending contrasts, from the modern bustling business capital of Jakarta to the simple rural beauty of Bali. Indonesia has something for everyone.



For further information, please contact your travel agent or  
**GARUDA INDONESIAN AIRWAYS**  
 Representative Office for Scandinavia & Finland:  
 Kungsgatan 35, 1  
 111 56 Stockholm (Sweden)  
 Tel.: 08-21 88 11  
 Telex: 13239 gasto

Frankfurt • Guam • Hong Kong • Honolulu • Jakarta • Jerddah • Kota Kinabalu  
 Port Hedland • Rome • San Francisco • Singapore • Sydney • Taipei • Tokyo • Zurich



## BARNLÄKARJOUREN

TELEFON – 85 81 80

Telefonanmälan  
vardagar kl 18—19,  
lördagar, söndagar och  
helgdagar kl 12—13.

Bernt Blomquist, Eva Nyberg  
Lars Danielsson, Ove Eklund, Bo Ericsson,  
Anders Lindfors, Björn Lundberg,  
Peter Sjöberg och Anders Wallin

# på krigsstigen:

"RAMSAN"  
1/9

## "HEEEJJA TÄÄBY"

Min röst brukar ta slut efter halva tävlingen och Nisse (Nils Olof) önskar att han hade öronproppar när han hör mig skräna.

Så hjälp mig!! För visst ska det märkas att TÄBY SIM är med!! Eller....?

Lollans jättefina banderoll måste kompletteras med några balla ransor! Så kom igen!! I höst vill jag HÖRA hela gänget, aktiva och föräldrar och ledare!

Bästa TRÄNINGSGRUPPSRAMSA och enskilda bidrag belönas i höst!!

Skicka in (lämna till Ingemar) gruppens/ditt bidrag till nästa STÄNK, före 1/9, under rubrik "RAMSAN".

Börja ÖVA redan nu!

Carl Johan H

Oskyldig drabbas

*inget att skratta åt.*



# UNIKT KLIPP

? NÅGOT FÖR INGEMAR?

## Så här skapas

# DEN "NYA" TÄBYSIMMAREN

# TRÄNINGSRÅD

*Kunskap ger  
positiv syn*

PROMENAD I RASK TAKT  
EN LAGOM BÖRJAN.

fläs  
fläs  
puh



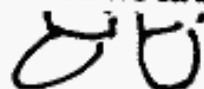
Principen är viktig



OFTAST FÖR MYCKET KLÄDER PÅ SIG.



"VIKTIGAST ÄR KÄNSLAN  
ATT FÅ VARA  
HELT FÖR SIG SJÄLV."





# Gör det lätt för dig



STARTA FÖRSIKTIGT OCH MEDVETET

REGLBUNDENHET



RAM MED HÖFTEN

TA UT STEGET

LYFT ARMEN OCH BRÖSTET.

SVÄNG UPP HÖGT



HÖGER ARM FRAM

Rätt sittställning



SKJUT RYGG OCH KNÄN.

STJÄRTLYFTET.

KICKA MOT STJÄRTEN

KNÄSKADOR VANLIGAST.



BRÖSTET HÖGT

VÄNSTER BEN FRAM

KNÄN OCH FÖTTER ÅT SAMMA HÅLL!

DÉLA PÅ FÖTTERNA!



UPP SOM EN SOL...

LANDA RÄTT!



**JOBBA DIAGONALT!**



Kompakt motstånd



GE INTE UPP

# 'Det ska göra ont'

TRODDE JAG VAR OSÄRBAR.

Rädda  
Livet.

För er som inte har mött mig så är jag en A-grupps simmare som just nu tillbringar mina sista månader av ett år i en förort till Los Angeles, California, USA. Varför jag åkte hit var mest för min äldre bror, Pontus, hade tillbringat ett år i Texas där han fick många trevliga upplevelser, så det var ganska naturligt för mig att också försöka komma till USA. Jag sände in applikationer till tre utbytesstudents organisationer, fast det var EF som fick förmånen att skicka mig hit vilket jag inte har ångrat. Det kostade omkring 20000 kronor fast då finner de en lämplig familj, de betalar resan över och om några problem uppstår hjälper de till med att rätta det till plus andra detaljer de gör. Att jag kom till California var bara av slump. Jag kunde ha kommit varsomhelst i US vilket gjorde det hela mer spännande veckorna innan jag fick beskedet om vart jag hade hamnat.

Jag kom till en trevlig tvåbarnsfamilj som är intresserad i sporter såsom amerikansk fotboll, baseball och förstas simning. Mina yngre bröder här är sju och åtta år. Eftersom jag hade simmat en hel del i Sverige så var det naturligt för mig att söka till skolans vattenverksamheter. Det behövdes inte några kvalifikationer för att komma in i skollaget.

Här i Californien (och vad jag hört resten av US), så är High School året uppdelat i olika terminer då olika sporter är utförda. Så fotboll är på hösten, fast baseball är på våren. Detta drabbade mig på det sättet att jag behövde vara i vattenpololaget tills simsäsongen började i början av februari. Varje High School här har ett simlag och träningen varierar mycket mellan dem. Vår skola har inte allt för många simmare (ca: 70 stycken sammanlagt av de fyra årskurserna). Därför har vår tränare gjort simpassen kortare, fast mer intensiva för att attrahera mer simmare. När simsäsongen var på sin mitt så simmade vi åtta pass a 1-3 timmar och 3000-7000 yards beroende när på dagen det var. Vi tävlar i en liga bestående av åtta skolor och man möts skola mot skola i s k dualmeats. Skolan som får de mesta poängen beroende på placering vinner dualmeatet. Skolan som har vinner de flesta av dessa tävlingarna vinner ligan. Vad som är possetivt är att det är så varmt här att vi simmar utomhus hela året runt, så föräldrarna kan inte klaga på att vi får för lite frisk luft (om man kan kalla Los Angeles luften för frisk).

Livet här är mycket som det svenska fast upplevelsen att leva här bör provas av alla som kan, även om man längtar tillbaka till "gamla Sverige" ibland. Vi kommer antagligen att ses i sommar, så tills vidare: Simma lungt.




Jonas

B-GRUPPEN SIM-/SKIDLÄGER I IDRE 1986

Fredag

Träning. Den som kommer senare än 0730, skriker Micke argt, "ligger (... hm ...) till.

Lördag

Micke anländer 0800. Bom! Krasch! Brak! Efter dessa vänliga välkomstrop sitter sedan Micke tyst och snällt hela resan. Vi fick den lyckliga lotten att få känna gemenskap med sjungande och spelande "Hare Krishna-idioter". Vi lämnade sedan sörjande av dessa idioter i ... ja, ja ... närmaste kyrka, där de som souvenir tog med sig Mickes pjäxor. HURRA!!

*Minnen för livet.*

Det första alla flickors ögon (inte "Wroom") (se sista sidan) (nu fortsätter vi) fastnade på vid ankomsten till Idre var den s k "Vita Västen" (en grabbhalva i vit väst). Efter vissa försök att lossa packningen och andra försök att hitta mer än 2 sängar gav sig alla i väg i galopp mot restaurangen, för att ruinera personalen på frallor (mums).

- Vad har du för avsikt och mål ?

Söndag

"Offrena" (se sista sidan Dumöra) ger sig friskt ut i en frisk vind, som senare friskar till en frisk storm på 27 m/s. Det enda som fattades denna friska dag var den sjuke Micke FRISK. (ÖHH) (Vissa har ju frisk humor).

**Sök efter upplevelser!**

Måndag

Alla blir offer i den 90 %-iga klorvaken. Alla trivdes även denna dag med storm i örat (våldigt tråkigt). Den första snöskottaren anländer (se sista sidan, Dumöra).

Tisdag

Denna dag bestod av Plask och lek i klorkloaken och krampa runt i backen. På aftonens timmar roade sig kvinnorna från 5 år och uppåt med att ranta runt på ett disco. DÄR GJORDE DISCO-FREAKAREN MINNA STOR SUCCE.

**FÖRSMÅK AV PARADISET!**

På vägen hem till huset var det nedförsbacke (OJ; OJ) (??) och Anna respektive Ylva vinkade förgäves efter huset som låg mitt i backen. (Eftersom de "wroomade" förbi på sina hala gympadojor). Ett smart sätt att slippa snöskottning. Under order av Per S och Johan skottat snö framför kvinnornas dörr. När alla kommit välbehållna in genom dörren höre Car(r)os gnällande och alla suckar för att de måste ut och rasta Car(r)o.

Och kvinnorna kunde nästan höra männens suckar när de märkte att Terje(r) var kissnödig.

#### Onsdag

Frukost - mums  
Simma - host  
Skidor - hjälp  
Lunch - goda frallor  
Skidor - jag lever på hoppet  
Middag - inte kött igen  
Badet - Annika i 7:e minuten.  
En neger!

#### Torsdag

Denna dag roade sig offrena med "snösmekningar". Kvinnorna spräng för livet. Men en kom efter och skret - Vänta på mig! (Petra förstås) (Precis som alla andra dagar).

I dag var det inte snöstorm i örat utan solsting i lilltån.

#### Fredag

Simma - ÖHH  
Skidor - ÖHH  
Disco - YIPEAAA.

Kvinnorna roade sig som aldrig förr. De gick på disco. För lite äldre denna gång, från 7 år och uppåt. Samtidigt satt männen i stuga nr 24 och fes i kapp. Micke vann överlägset. Mmmmm . smell it!

Mycke' saker hände i kväll. ANNIKA FANN SIN NEGER. Anna T - "Den misslyckade flörten" slog till igen. Anita och Louse gjorde ständiga besök till baren. Så vi fick höra mycket om "när vi var på Les Palmas".

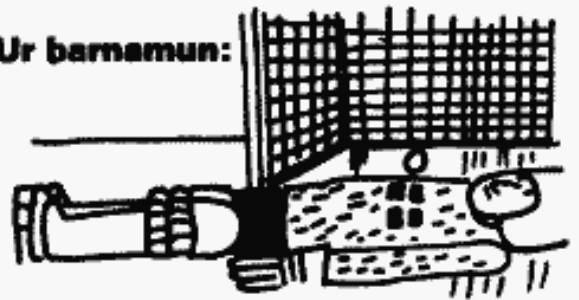
**INGA FÖTTER UTANFÖR!**

**Fantastisk  
utveckling!**

**mindre  
avgaser!**

**"Nya Grepp"  
- Jo, jag tackar!**

## Ur barnamun:



Andreas, 3 år, och morfar tittar på en bandylandskamp på TV. Den svenska målvakten skadas och en läkare skyndar till. När en person till kommer fram till den skadade undrar Andreas:

- Vem är det där då?
- Den svenska lagledaren, förklarar morfar.
- Så bra, då kan han ju laga målvakten.

När kvinnorna tröttnat på att roa sig och baren stängt gick somliga, andra åkte hemåt eller hur "wroom". Några idioter från Karlstad (av alla ställen) som vi träffade på discot fick för sig att riva männens strickbonus till hus. Då vaknade Per A och skrek: "Jag följer med". De mer zzzz av sig släpade sig uppför backen och in i sängen (mmmm), men vaknade först av att smartpullarna Annika och Anna drog med sig idioterna från Karlstad in för att spela kort, men galopperade i ilfart ut när Ylva uppenbarade sig i skjorta och nattmössa (bussigt). Annika och Anna tillbringade natten (halva) hos idioterna från Karlstad och halva natten i Martins och Johans sängar. Anna vaknade av förtjusning när hon märkte att hon tillbringat natten i ..... nej förstås, bredvid Martins sexiga kalsonger.

## Lördag

I dag hade Kenta en ny äppeldoftande brylcrème, och han hade kämpat hela natten för att få de perfekta pressveckan eller förstås pressveckan på sina nya Lacoste-byxor. Vår nya snobb kämpade tappert - hurra, HURRA, hopp-san!

På vägen hem fick vi även denna gång den stora äran att få sjunga och spela med idioterna från "Hare Krishna-kyrkan" - hurra. När vi fick det sorgliga beskedet att vår statsminister blivit mrödad, sjöng de glatt "vår busschaufför", det blev en stillsam slakt. För att minnas denna "glädjande" bussresa tog de Minnas skidor som souvenir.

ANNARS EN MYCKET LYCKAD VECKA.

PS. Vi hälsar så -ligt till alla i Täby Sim från Gunnar Fornander.

## SOMMARFRISYR?

## redo för strid!

# Rensa bort osanningarna!

## TRÄNINGSLÄGER I LAS PALMAS

Den 22 februari samlades vi (20 simmare från A-gruppen, Ingemar och jag) på Arlanda för avresa till Gran Canaria. En mycket efterlängtdad resa från snö och kyla ner till värmen.

Tyvärr tappade Göran sin reskassa på flygplanet, men tack och lov finns det ärliga människor, så pengarna kom till rätta efter några dagar. Gissa om Göran blev glad.

Vi bodde på hotell Atlanta, ca 50m från stranden Las Canteras. Ett litet, men mysigt hotell, där vi även åt frukost och lunch. Vicky trivdes bäst i receptionen. Undrar varför?

Simmarna tränade en eller två gånger nästan dagligen i Club Metropols 25 m bassäng. Första dagarna var vattnet kallt, 20° C, men temperaturen steg så småningom till 24. Vikingar är ju tappra, så alla tränade ändå.

Vädret var väl inte det allra bästa varje dag, utan vi fick känna på alla varianter, såsom regn, åska och storm. Men vissa dagar var underbart fina med strålände sol. Speciellt när vi åkte till Mas Palomas på sydsidan av ön fick vi uppleva riktig värme. Havsvattnet var dessutom mycket badvänligt. Oh, vilka härliga vågor det var!

Under de två veckor vi var i Las Palmas hade kanarierna karneval. Alltså full fart dag som natt. Musik och sång överallt och nästan alla var utklädda i fina och roliga dräkter. Ingemar smittades av karnevalsfebern och lät sig målas i ansiktet på ett konstfullt sätt en kväll i Catalinaparken.



En dag åkte vi buss till Puerto Rico för vidare färd ut på havet med båt. Det skulle bli hajfiske men tyvärr blåste det så mycket att hajlinorna inte gick att ta upp. Alltså ingen haj, men en massa sjösjuka simmare. Två av våra tappra, Jonas K. och Göran, blev högtidligt döpta av "havets gud Neptun" när vi passerat den kanariska ekvatorn. De täcktes med raklödder e.d., färg och råa ägg. Därefter blev de nerknuffade i havet. Stor applåd från övriga passagerare. Lunchen den dagen bestod av hajbiff. Gott!

Tyvärr drabbades vi av influensan många av oss. Endast 3 av 22 var friska hela tiden. De tre hårdingarna var Lotta G., Micke och Ingemar. De som drabbades värst var Jocke, Maja och Malin, som blev sängliggande flera dagar.

Till sjukhuset åkte vi sex gånger så reseförsäkringen blev väl utnyttjad.

Men trots detta med sjukdomar och stundtals dåligt väder är helhetsintrycket från resan mycket positivt. Underbar god mat varje kväll, då vi åt på olika trevliga restauranger. Discoteken Big Boy och Flash blev livligt besökta varje frikväll (frikväll = ingen morgonträning nästa dag). Discoteken tävlade om att få våra simmare till sig. Gissa om våra svenska ungdomar var populära. Speciellt flickorna hade ibland svårt att värja sig för alla beundrare.

Till slut:

Tack Täby Sims styrelse för att jag fick förtroendet att följa med som ledare på denna fina resa.

Tack alla Ni simmare + Ingemar för att jag fick tillfälle att lära känna Er bättre. Jag saknar Er.

Tack alla föräldrar för det fina välkomnande vi fick på Arlanda med Täby Sim-flagga och blommor.

Vi ses vid badet, många hälsningar

Gunilla Claréus



Är du  
i form?



# STÄNK från TÄBY SIM

## SOMMARLÄGER 1986.

Planeringen är avslutad. Du och din familj skall ha fått informations- och anmälningsblankett redan!

OBS! Bindande anmälan till Ingemar före 2/6!

Så här blir lägren:

### Oxelösund

B + C med Micke och Lisa 3/8-10/8.

D med Peter 10/8-17/8

Simning två pass/dag i Ramdalsbadet, inomhusbassäng, 25 m och åtta banor.

Förläggning i lägenheter, ca sex simmare i varje. Lägenheterna ligger samlade. Linne medtages.

Mat. Frukost tillagar ni i lägenheterna. Lunch och middag äts ute.

Övrigt. Oxelösund är en cykelvänlig stad med flera kustbad, motionsområden och golfbanor. Uthyrning av båtar, kanoter, surfbord mm finns. Möjligheter finns till båtturer och fiske. Avstånd från förläggningen: simhallen 500 m, matstället i centrum 1,2 km, Jagersö havsbad och motionsområde 1,5 km.

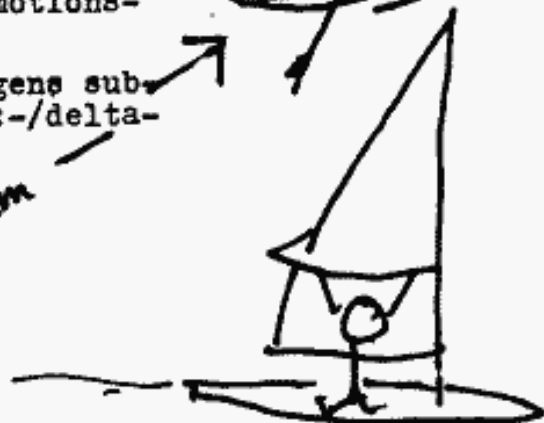
Kostnad: med föreningens subventionering 700-800:-/deltagare.



500m



1,5 km







Sigtuna

Medley med Anneli och någon förälder 10/8-16/8.

Simning två pass/dag i Sigtuna simhall.

Förläggning i S:t Olofsskolan i klassrum. Sovsäck och ev gummimadrass medtages.

Mat utspisas vid "Hedbergs Krog" i Sigtuna. Frukost, lunch och middag.

Övrigt. I Sigtuna finns möjligheter till friluftsbad, kanoing och sightseeing mm. Resor till och från Sigtuna sker med båt (Stadshuskajen).

Kostnad: med föreningens subventionering 500-600:-/deltagare.



Carl Johan H o Anders W

S:t Olofs  
klosterruin.



# KONSTSIM EN PRESENTATION

Visste du att vi i Sverige hade SM i konstsimm redan år 1905 och att det var MÄN som utövade denna ädla sport?

Den mest framstående var en herr John G. Andersson, svensk mästare åren 1905-1922. Det påstås att han förmodligen var bäst i världen. Konstsimm är inte någon ny sport. Nej den fanns redan under antiken. Men liksom allt annat har den gått i vågdalar-existerat och sedan försvunnit, för att sedan komma tillbaka. Seth Hjärpe, SK Neptun, var den drivande kraften bakom starten av svensk konstsimm av i dag. År 1962 arrangerades den första konstsimkursen i Ängelholm och 1971 instiftades SM i grenen, Världsmästerskapet i konstsimm hade premiär anno 1973 i Belgrad och OL 1984 i Los Angeles.

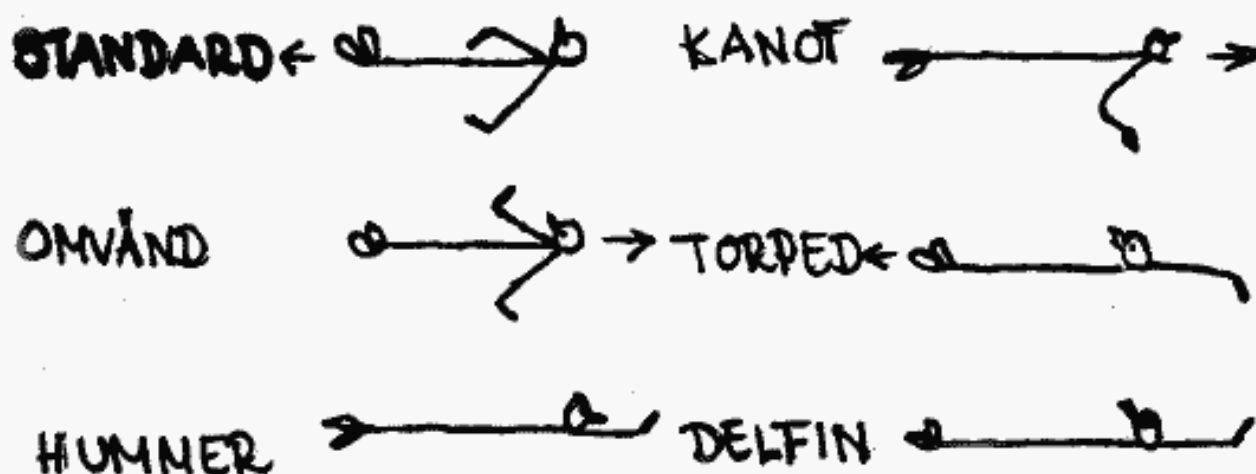
Vad är då konstsimm i dag? Vattenbalett skulle jag utan tvekan säga. Det finns många gemensamma nämnare i konstsimm och traditionell balett. Det fordras musikalitet, mjukhet i kroppen, uthållighet, styrka och koncentration - ej att förglömma disciplin.

Största skillnaden mellan balett och konstsimm är att den förstnämnda har ett fast underlag-golvet-att utföra sina konster på, medan man i konstsimm utför rörelserna i vattnet som knappast ger stöd om man inte behärskar vattentechniken.



Den viktigaste teknikern är skovlingen. En rörelse där händerna hela tiden pressas mot vattnet för att stödja kroppen, ge balans och/eller få kroppen att förflytta sig. En perfekt skovling ger bästa figurutförandet. De grundläggande skovlingarna är ryggs- och bröstskovling (planskovling) dvs. där man ligger stilla på plats i utsträckt position. Vidare har vi standardskovling (huvudet före) omvänd skovling, (fötterna före), hummer-kanot-, torped- och delfinskovling. Här skall kroppen förflytta sig genom att man vinklar med händerna så att handflatorna pekar i motsatt riktning.

## SKOVLINGAR



## STÄNK från TÄBY SIM

I Svenska Simförbundets Handbok i Konstsim " finns inte mindre än 124 figurer antecknade och dessa är indelade i fyra grupper: Balettben-, Delfin-Volt-, och diversegruppen. Alla figurer har ett nummer och en svårighetsgrad. Den lägsta graden 1, 1 finns för "Karet", "Baklänges/Framlänges volt grupperad" och "Marsch på vattnet". Den högsta graden 2,3 finns för "Slott" och "Trana"

Enkelt eller hur? Nej här ford ras det träning. Men inte bara i vattnet utan även på land med gymnastik och balettövning vid ribtan samt styrketräning för att få fram en duktig konstsimmerska.

Konstsimstävlingarna påminner om konståkningens. Här finns två avdelningar; en för figursimning och en för musiksimning för solo, par och lag. Tiden varierar från tre till fem minuter.

Figurerna skall ju utföras med lätthet och det kan ju vara svårt om man inte har styrkan eller smidigheten att höja en del av kroppen över vattenytan eller till en viss nivå i vattnet.

I Täby Konstsim inriktar vi oss på att lära oss de lättare figurerna som finns i Svenska Simförbundets regler- och tävlingsbestämmelser. Här har den konstsimintresserade även icke tävlingssimmare, möjlighet att pröva sina färdigheter och ta märken i olika valörer-från Stjärnmärket till Elitmärket.



Här är provet för Stjärn-  
märket 1.

Segelbåt, svårighetsgrad 1,3



Ostronet, svårighetsgrad 1,2



Karet, svårighetsgrad 1,1



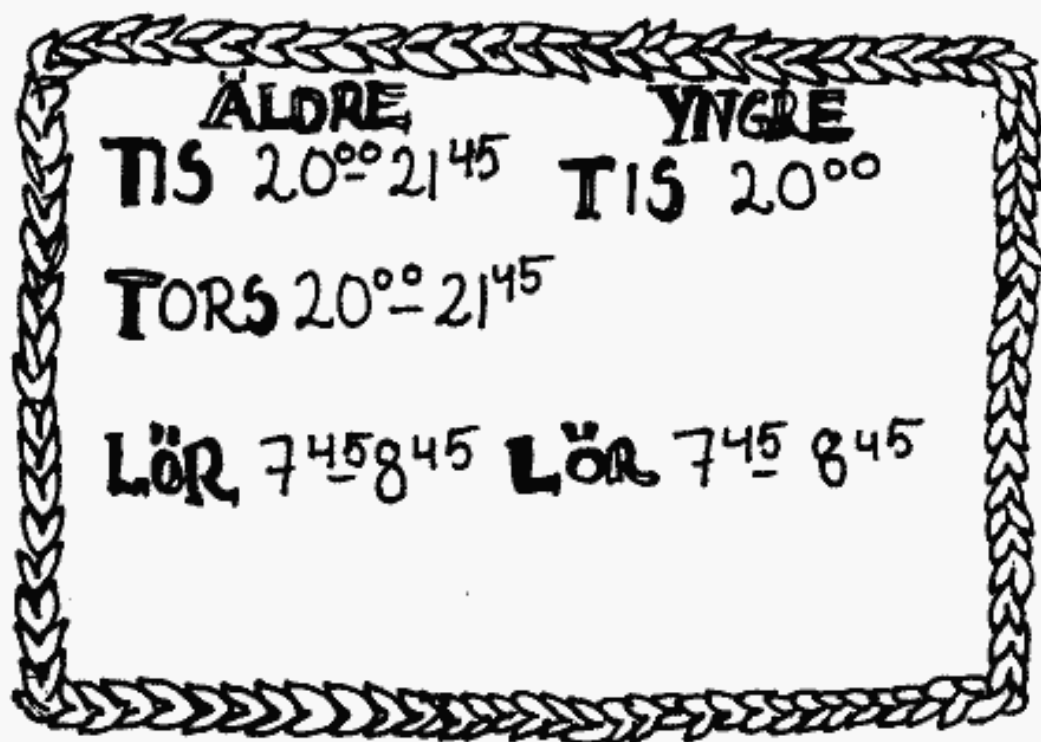
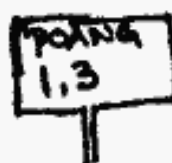
Figurena bedöms av domare och  
det fordras sammanlagt minst  
14 poäng för att erhålla  
märket.

*Kristin*

Kom ned till badet och pröva!  
Du klarar det säkert efter  
några träningspass. Och så  
fortsätt till nästa märke.  
Har vi så lärt oss några fi-  
gurer då är steget inte långt  
till en grupp och då kan Du  
få vara med i en uppvisning,  
kanske i takt till musik. Det  
skulle vara jättefint och  
roligt.  
Väl mött vid bassängkanten.



- Det här betyget är så  
dåligt att jag måste dela ut en  
beträffning.  
- En pappa, jag vet var  
magistern bor.



tack för att  
 Du  
 Kom ihåg min  
 Födelsedag

Kram: Pullan  
GTH

# TÄVLINGAR SOM GÅTT...

## FINA RESULTAT I SVENSKA SIMSPELEN

SIMSPELEN i Borlänge, 860214-15

Detta är Sveriges största simtävling elitmässigt med mycket internationellt deltagande. Många fina resultat nåddes av Täbysimmarna.

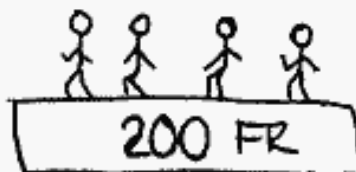
Micke Frisk hade en härlig 1500:ing och slutade 4:a med 16.04.70. Putte Asp var här 8:a med 16.21.14. Putte deltog dessutom i 200 fj och 400 fr utan att göra några topptider.

Kajsa Sjöberg var 9:a på 50 fr, i försöken med fina 26.90 och 27.23 i B-finalen. På 100 fr presterade Kajsa 59.96.

En mycket fin tid, 2,27,89, på 200 ry gav Cissi Berg en 10:e plats. På 50 fr gjorde Jonas Björklund fina 25,08.

Herrarna deltog dessutom i lagkapperna. Det gav en 12:e plats på 4x100 fr och 13:e på 4x100 me. I medleylaget måste noteras att Micke Frisk hade mycket fina 52,15 på 100 fr.

Sammanfattning, alltså flera bra Täbyresultat i hård konkurrens från flera länder.



## B-SIMMARE FRAMÅT PÅ 200 FR

Turebergs nationella, 860215

B och C-gänget deltog i denna tävling. Det blev ingen framskjuten placering, men några resultat värda att notera. Det var på 200 fr där Anna Klang hade 2,29,0, Johan Wickström 2,14,3 och Martin Angerfelt 2,17,4.

## OLA OCH DANNE SEGRARE I SERIESIM

Ungdomsserien i Handen, 860216

I den näst sista-deltävlingen för säsongen slutade vårt gäng på 4:e plats.

Fyra 1:a platser hade vi i pojkarnas lag på 4x50 me, Ola Frejd på 100 fj och 100 ry samt Daniel Karlsson som vann 50 br.

Övriga placeringar bland de 6 främsta var Vicki Edvinsson 3:a på 100 ry, Lollan Jöncke 3:a på 50 fr, Anders Svensson 3:a på 100 br, Carro Weinö 4:a på 100 fj och 5:a på 100 ry, David Söderström 4:a på 100 fr och 5:a på 100 br, Martin Angerfelt 4:a på 100 ry, Nils-Olof Hellman 5:a på 50 br och Jens Rosander 6:a på 100ry.



## C, D OCH MEDLEYSIMMARE I TUMBA

Botkyrka cupen, 860316

Många personbästa tider slog under denna tävling av klubbens framtids-hopp från C-, D- och Medleygrupperna. Placeringsmässigt lyckades Karin Lindbom bäst med en 6:e plats på 100 br, Alexander Jamal 7:a på 100 fr och Lollan Jöncke 8:a på 50 fr.



## BRA LAG I SIMALLSVENSKAN

Simallsvenska deltävling 1 och 2.  
860405-06

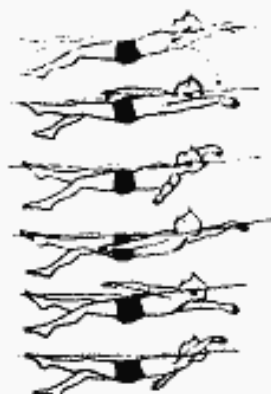
TÄBY SIM kvalificerade sig i höstas till Div 1 som 12:e och sista lag. Div 1 är indelad i Norra och Södra med 6 lag i varje. Vår målsättning är att undvika sista platsen som direkt åker ned till div 2 efter fyra deltävlingar. Att komma 4:a eller 5:a innebär att man kvalar om två platser i div 1 tillsammans med 1:an och 2:an i div 2-serierna. Om dessa platser stod det tidigt klart att vi fick tävla mot Umeå SS och SK Neptun i första hand. I toppen kampar Spif Uppsala och Södertörn.

Täbygänget gjorde en mycket fin insats och var 4:e lag i både deltävling 1 och 2. Detta trots att vi saknade namnstarka simmare som Cissi Berg, Martin Rogersson och Göran Gustavsson. Det visar att vi har en bred topp i klubben.

I första hand är detta en laginsats där alla kämpat bra för TÄBY SIM. Ska vi trots det nämna några toppar grån tävlingen blir det Kajsa Sjöberg på sprint, Micke Frisk och Madde Clareus på de längre distanserna och Lotta Bäckman på medley. Men hela laget har gjort en fin insats. Möjligheterna att undvika sista platsen är nu mycket stora. Deltävling 3 och 4 samt kvalomgångar går i höst.

Ställning efter 2 deltävlingar:

1. SPIF	sim-poäng	klubb-poäng
1. SPIF	244,5	12
2. Uppsala S	228	11
3. Södertörn SS	222,5	9
4. TÄBY SIM	129	6
5. Umeå SS	122	3
6. SK Neptun	109	3



## MYCKET TÄBY I ZONSIM

Zon sim i Sollentuna 860405

Zon sim är tävlingen för bredden i norrort.

Flera fina resultat gjordes av våra simmare. Lollan Jöncke vann 50 m ry för fl 76. Bland fl 75 var Carina Roeck-Hansen 4:a före Hanna Wedelin och Renee Andersson. Fredrik Sjöberg var 4:a på 25 fj po 75. Anna Jonsson blev 5:a på 50 fr fl 74, här var Jessica Stakell 10:a. I motsvarande gren för po 74 var Daniel Karlsson 2:a och Nils-Olof Hellman 7:a samt Niklas Jynell 12:a.

Det blev dubbelseger på 100 m fl 73 genom Sara Almqvist och Lotta Wasslund.

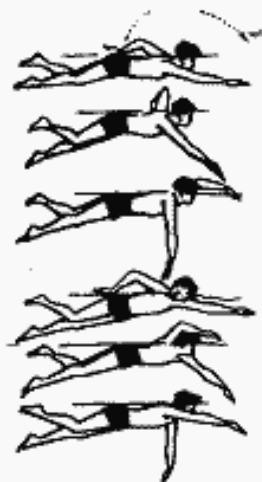
Jens Rossander segrade på 100 m po 73, här var Mårten Strömberg 4:a och Mikael Roeck-Hanssen 5:a. Karin Lindbom vann 100 fj fl 72. På dubbla distansen vann Carro Weinö före Marie Andresson och Kicki Johansson.

200 fj po 72 vanns av Anders Svensson före David Söderström.

I äldsta klassen vann Anna Tedenbäck 100 ry före Ann-Sofi Myhrberg, Annika Sjöberg och Joanna Wickström.

Minna Ruokamo var 2:a på 200 ry. Bernt Sundqvist var 2:a före Martin Angerfelt på 200 Ry.

Kent Jansson vann 100 ry före Pierre du Rietz och Kent Lindström.





Malin vann i POJKTIOMANNA

Pojktiomanna, 860412

Ett gäng från A och B-gänget deltog i denna tävling. Bästa placeringar till Malin Lundvik som vann 100 fr med 1.01.9, Ola Pederksen var 2:a på 100 fj med 1.08.2, Carro Weinö 3:a på 100 fr med 1.06.2 och Anders Svensson 3:a på 200 br med 3.01.7.



OLA DEBUTERADE I UNGDOMSLANDSLAGET

Landskamp i Lund, 19860412-13

Ett kvitto på att Ola Frejd tillhör den absoluta ungdomseliten i Sverige var denna uttagning. I en ungdomslandskamp för pojkar födda 71 och flickor 72 mellan Sverige - Spanien - Holland i Lund. Ola fick förtroendet att simma i 5 grenar, 100, 200 och 400 fr samt två lagkapper. Ett tungt program som Ola klarade mycket bra. Segrar i båda lagkapperna, 2:a på 200 fr och intoppen även på övriga distanser. Ola är ett stort föredöme i Klubben och värd alla framgångar. Och ingen ska tro att det är slut, nej, detta är bara början på något som kan bli riktigt stort. Häng på Ola ;

3:A I UNGDOMSSERIEN

Seriesim i Åkersberga 860413

Våra ungdomar gjorde en bra avslutning på säsongens ungdomsserie. Bland de 6 främsta placerade sig följande: Vicki Edvinsson 1:a 100br och 3:a, 100 fr. Carro Weinö 2:a på 100 br och 4:a på 100 fr. Martin Angerfelt 2:a på både 100 fr och 100 br. Daniel Karlsson 2:a på 50 ry och 3:a på 25 fj. Nils-Olof Hellman 3:a på 50 ry och 5:a 25 fj. David Söderström 3:a på 100 fj och 4:a på 100 ry. Anders Svensson 5:a på samma distanser. Jens Rossander 3:a på 100 br och Lollan Jöncke 6:a på 25 fj. Övriga gjorde också fina insatser.

SLUTSTÄLLNING I UNGDOMSSERIEN DIV 2:

	sim- poäng	klubb- poäng
1. Åkersberga SS	1190	28
2. Hanviken SK	911,5	17
3. TÄBY SIM	805,5	14
4. Södertörn	775	10
5. BRSS	766,5	10
6. Väsby SS	763,5	9

**ICA Näsby Hallen**

Näsbydalsvägen 5 \_\_\_\_\_ Tel. 758 42 00

**Öppet 9-20 alla dagar**

PÅ VÄG MOT ACHEN

Distanssim 1 och Bromma Nationella  
860419

Årets första kvältävling i distans  
sim gick i Åkeshovsbadet. Dey är  
i denna tävling de tre bästa efter  
tre kvältävlingar får åka till  
Achen i Tyskland och tävla under  
hösten.

I år står vara hopp till Ola Ped-  
erssen och Ola Frejd på 1500 m,  
Malin Lundvik på 800 m och Madde  
Clareus på 400 m medley.

Både Madde och Malin vann sina  
distanser. Madde med 4.33.0 och  
Malin 9.42.1. Ola Frejd blev 2:a  
med 17.34.2 medan Ola P inte var  
på topp och blev 3:a på 17.43.9.  
Här deltog även Carro Weinö, Vic-  
ki Edvinsson, Anna Klang, Minna  
Ruokamo och Ylva Lindman.

I Bromma nationella simmade Anders  
Svensson Och David Söderström bra  
på 100 fr med 1.04.9 resp 1.06.2.

TÄBY BÄSTA SENIORER I NORRORT

Norrorts sim i Täby, 860420

Årets norrorts sim speglar vår stäl-  
ning ganska bra. Överlägsna på seni-  
orsidan och tunnare ner i åldrarna  
med vissa undantag. Undantag är Lollan  
Jöncke som vann klart på 50 m ry för  
fl 76 med 41.5. Dubbelseger på 200  
me för äldsta flickorna, 1:a Cissi  
Berg 2.31.7 och 2:a Lotta Bäckman med  
2.33.8. Trippelseger på motsvarande  
gren för pojkarna, 1:a Ola Frejd 2.18.0  
2:a UlfSwedin 2.21.2 och Niclas Fagrell  
3:a med 2.24.4.

Samtidigt ska vi påpeka att simmarna  
i de lägre grupperna gjort många fram-  
steg under våren, och blir att räkna  
med framöver.



# LÄDDIEN

tel. 7683806

Möjavägen 54, 18245 Enebyberg

Måndag - Fredag efter 17.00

garner tyger tillbehör

även hjälp med olika sömmads

ARBETEIN

## VÄLKOMMA

FINAL I DISTANS-CUPEN

Falkenberg, 860426-27

Detta är en ny tävling för året som kommit till efter det att vissa långlopp tagits bort från SM-programmet. Nu var det SM-status på 1500 fr för damer och 800 fr för herrar.

Tyvär blev detta en mycket stor flopp för simningen. Dels hade inte alla klubbar deltagit i kvalen, dels infann sig knappt hälften av anmälda simmare i Falkenberg.

Från Täby deltog Lotta Bäckman, Madde Cloreus, Malin Lundvik och Ola Pederssen. Inkvalade var även Putte Asp och Micke Frisk som fick tacka nej pga skada och militärtjänst.

Bäst lyckades nu Lotta Bäckman med tiden 9.48.21 på 800 fr och 10:e plats. Här var Madde 13:e och Malin 19:e. Ola blev 8:a på 1500 fr med 17.56.07, för det fick han med sig en lergök hem.

Malin simmade även 1500 fr där hon var 20:e i mål.

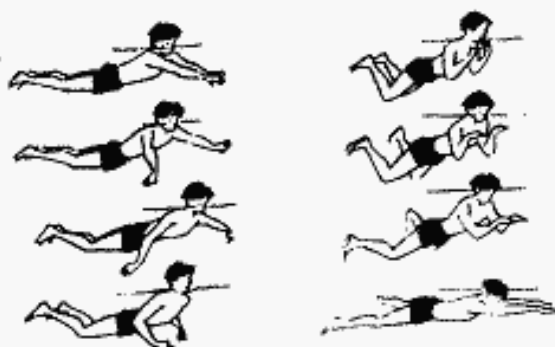
MICKES GÄNG I VÄSBY CUPEN

Väsby cup, 860426-27.

Flera fina resultat av B-simmarna denna tävling. David söderström 5:a på 200 ry och 200 me. Anders Svensson 6:a på samma distanser samt 7:a på 100 fr. Fin tid även av Alexander Jamal på 100 fr.

Carro Weinö 5:a på 200 ry där Minna Ruokamo var 7:a.

Annika Sjöberg 5:a på 100 br och Petra Hjalmarsson 6:a på dubbla distansen. Martin Angerfelt var 4:a på 200 ry, här var Kenth Jansson 5:a.



# Presentboden

Presentier för alla tillfällen

tel. 7688700

NÄSBYGÅRDSVÄGEN 8 TÄBY

## KAJSA VANN I KRINGELSIM

Kringelsim i Södertälje 860426

På denna tävling hade vi tre representanter från TÄBY SIM.

Kajsa visade sina sprintertakter och segrade på 50 m fr med 27.19.

På herrarnas sprint hade Jonas Björklund 25.41 och Jonas Klang 26.59. Jonas B simmade dessutom 200 m br på 2.46.37.



## KAJSA SNABB PÅ DIANA MEET

Diana meet i Västerås, 860516-18

Till denna stortävling i Västerås, som krockade med Wella, skickade vi Kajsa Sjöberg. För Kajsa som ligger i absoluta sprintereliten i Sverige är det viktigt att få känna på motståndet.

Trots en motig vår med förkylningar lyckade Kajsa mycket bra. 3:a i försöken med nya klubbrekordet på lång bara 27.68. Trots att klubbrekordet putsades till 27.45 i finalen ramlade hon ned till 4:e platsen. Ett bra resultat eftersom jag tror Kajsa har en bit kvar till formen är på topp.



## Madde, Malin och OP mot Tyskland

Distanssim 2 i Sollentuna  
860511

Seger även denna tävling för Madde Clareus med fina tiden 5.27.5 på 400 m. Malin Lundvik blev nu 2:a på 800 fr med 9.41.9. Dessa två är i praktiken nästan klara för Achenresan.

En mycket spännade tillställning blev 1500 fr för 70-pojkar.

Tre man i bredd ända fram till upploppet. Här visade Ola Pederssen sig mycket starkare än förra deltävlingen och gick i mål som 2:a med fina 17.12.2. Även Ola har stora möjligheter att kvalificera sig till hösten.

Ola Frejd lyckades tyvärr inte hela loppet denna gång. Han kom i mål som 5:a med 17.39.6.

Övriga kämpar var Vicki Edvinsson, Carro Weinö, Anna Klang och Ylva Lindman.



## WELLA TROFEN TILL HEMMALAGET

Wella cup i Täby, 860517-19

Täby stora tävling Wella cup genomfördes denna gång för 5:e gången. Som vanligt tycker jag att arrangemanget flöt fint tack vare allt engagemang från föräldrar och övriga simintresserade. Bland gästerna återfanns Gunnar Fornander med sitt Falun, Umeå, Sundsvall, Nässjö, Uppsala samt de flesta Stockholmsklubbar. TÄBY SIM firade 5:årsjubileumet med att för första gången vinna den tunga bronstrofén.

Många härliga insatser gjordes från alla Täbyleden. Låt mig nämna de resultatmässigt bästa. Vi börjar med ungdomsklassen där Ola Frejd visade sin klass med segrar på 200 m 2,17,7 och 100 fj 1,02,7. 2:a var han på 200 fr 2,00,2 och 100 ry 1,09,4 samt en 3:e plats på 100 br.

Vicki Edvinsson gjorde en mycket bra 200 fr där hon blev 6:a med 2,20,0, dessutom var hon 12:a på 100 br. Carro Weinö simmade fint på 100 fj och 100 ry.

Bland juniorerna var Madde Clareus 2:a på 200 fr med 2,15,3 samt 4:a på 100 fj och 6:a på 400 me. Malin Lundvik var 3:a på 100 fj med 1,10,7, 5:a på 200 fr samt 9:a på 400 me. Ett bra lopp på 200 ry gav Lotta Gylling 2:a platsen med 2,36,0, Lotta var 11:a på 400 me.

Spännande var Martin Rogerssons comeback efter skada i över ett halvår. 2,22,1 gav honom 6:e plats på 200 ry och allt ser bra ut för framtiden. Det är till JSM i höst Martin ska vara helt tillbaka. På 200 fr simmade Ola Pederssen och Bernt Sundqvist mycket bra, Ola 7:a med 2,07,0 och Bernt 12:a med 2,08,7, detta på lång bana. Ola simmade även bra på 400 me och 200 ry.

Bland seniorerna hade Lotta Bäckman och Cissi Berg en lyckad helg. Lotta segrade på 200 fj 2,32,8, 200 br 2,51,0 och 200 fr med 2,13,2. Tiden på 200 br är nytt klubbrekord på lång bana. Lotta var även 2:a på 400 me med 5,20,3. En skön revansch för Lotta som hade en tung vinter.

Cissi segrade på 200 ry på bra 2,28,5 och 400 me med 5,15,6. På 200 fr hade Cissi 2,16,6 och blev 3:a.

Bra simmade också Maja Ericsson som blev 8:a på 400 me med 5,36,0. På herrsidan vann Micke Frisk 200 fj på 2,15,6, 200 ry 2,18,7 och 400 me på 4,55,4. Putte Asp vann 200 fr på 2,03,7. Bra tider även av Niclas Fagrell på 200 ry med 2,21,6 och Jonas Björklund 2,22,0 på 200 ry och 5,09,7 på 400 me.

Det kanske förnämaste resultatet stod flickorna för i lagkappen över 4x100 me. De segrade med klubbrekordet 4,37,8, det gamla långbanerekordet slogs med nästan 7 sekunder. Tiden kan jämföras med 4,36,81 som krävdes för final på SM förra sommaren. Tjejerna vann även 4x100 fr med 4,06,0, här hade Lotta 1,01,0 på starten. Grabbarna var 2:a på 4x100 fr och 3:a 0å medleylagkappen.

## SLUTSTÄLLNING WELLA CUP 1986:

1.	TÄBY SIM	3920 poäng
2.	Falu SS	3766
3.	Umeå SS	3657
4.	Järfälla SS	3192
5.	SPIF	3032
6.	Sundsvall SS	2916



## KLUBBREKORD SEN SIST

### 25 m bana

16 febr Jonas Björklund 4x100 me 4.09.42 Simspelen, Borlänge  
Jonas Klang  
Patrik Asp  
Mikael Frisk

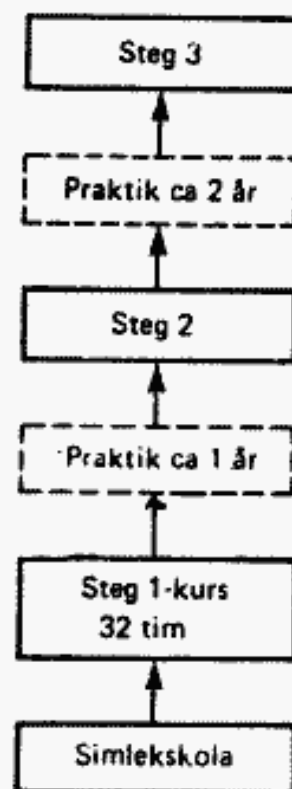
### 50 m bana

17 maj Kajsa Sjöberg 50 fr 27,68 Diana meet, Västerås  
18 maj Kajsa Sjöberg 50 fr 27,45 Diana meet, Västerås  
18 maj Lotta Bäckman 200 br 2.51.0 Wella cup, Täby  
19 maj Cissi Berg 4x100 me 4,37,8 Wella cup, Täby  
Lotta Bäckman  
Kajsa Sjöberg  
Madde Clareus

UTBILDNING

## INSTRUKTÖRSKURSER HÖST -86

13-14 sept	Simlekis	anmäl före 27 aug
27-28 +	Steg 1	27 aug
11-12 okt		
25-26 okt +	Steg 2	1 okt
8-9 nov +		
22-23 nov		
22-23 nov	Simlekis	3 nov



Det Du hör glömmar Du.  
 Det Du ser förstår Du.  
 Det Du gör kommer Du ihåg.

VERKSAMHETSKALENDER

14-15 juni	GP 2	Örebro	A
27-29	Juliaden	Eriksdalsbadet	Kval
2- 6 juli	Långbane-SM	Mölndal	Kval
26-27	GP 4, VM-uttagning 2	Landskrona	?
6 aug	Riddarfjärdsimmet	Stockholm	?
16-17	Solna/Spårvägen	?	USM/JSM
30	Järfälla doppet	Jacobsberg	?
13-14 sept	JSM/USM	Örebro/Hallsberg	Kval
19-21	JDM/UDM	?	Kval

HA EN GLAD OCH SKÖN SOMMAR



VAR GLAD

# ”SLIPPA-PASSA-TIDEN-KORTET”



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

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

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

Men kom till oss först, det slipper du inte.



**S-E-Banken**

Lite enklare. Lite bättre

Täby