

# STÄNK



September 1986

## FRÅN REDAKTÖRAN

Som alla flitiga STÄNK-läsare redan uppmärksammat har tidningen bytt redaktör. Ingvar Klang, som så förtjänstfullt hållit ordning på redaktionen hittills, har nu överlämnat ansvaret till mig och mina medarbetare. Jag har haft förmånen att "jobba in" mig under Ingvars ledning och hoppas kunna genomföra min uppgift väl.

Det är många med mig som startat denna höstsäsong med en målsättning liknande min, dvs. att göra ett bra jobb, klara sin uppgift, våga satsa. Inför varje säsongstart, oavsett om det gäller en ledaruppgift, tränar- och tävlingsverksamhet, har vi alla möjlighet att ta ny avstamp, satsa igen och sätta upp nya realistiska mål. Vi kan skaka av oss gamla misslyckanden, se framåt och känna glädje att få spänna bågen igen. För mig är samarbete, gemenskap, delat ansvar och delad glädje en förutsättning för ett bra resultat. En annan förutsättning för att uppnå ett gott resultat är att analysera faktorer inom organisation, grupp och individ som begränsar eller förhindrar ett framåtskridande.

Täby Sim har inför höstsäsongen satsat på en förstärkt nyorganisation, vilket låter spännande. För att uppnå framgång med denna organisation skulle vi alla kunna enas om följande; vi gör så gott vi kan och vi accepterar olika ambitionsnivåer

Ett litet, litet bidrag till verksamheten är bättre än inget bidrag alls.

Låt oss leta efter varandras resurser-svagheterna mäks allt för väl ändå!

*Brigitta Fagrell*

FRÅN STYRELSEN

Den 27 augusti

- Trasslet med medlemsregistrering och avgiftsuppbörd med SE-bankens hjälp, är ännu inte löst. Ansträngningarna att få ordning och reda måste fortsätta.

- Vårplasket i Norskogsbadet gick bra och hade god anslutning. Höstplasket går den 31 aug.

- Under hösten ska Täby Sim svara för Distanssim 3 den 5 okt, för Zon-sim den 26 okt och för Mercado Cup -handikappsim- (fd Buster Cup) den 8-9 nov. KM går den 13-14 dec. Styrelsemöten varje månad.

- Tränarna inbjuds till höstfesten.

- Höstens träningsgrupper håller på att formeras och bassängtider fyllas ut. Glädjande anslutning i de lägre åldrarna.

- En crawlkurs för vuxna ordnas på allmän klubbtid på tisdagkvällar. Eva Walheim leder.



- Den särskilda beredningsgruppen föreslår förnyelse av organisationen. Bl a ska varje tävlingsgrupp (medley - A) ha en vuxen lagledare och varje avdelning en ansvarig tränare och en kontaktperson i styrelsen. De senare blir för konstsim Ulf Swedin, för plask o lek Sven-Olov Blomgren och för 1- o 2-dagars Georg Gustavsson.

Beredningsgruppen fortsätter.

- Carl Johan Hellman har gjort en utredning om bättre regler för ersättning till tränarna. Styrelsen bestämmer senare.

- Täby Sim kan kanske åta sig Konstsimmets riksfinal, men i så fall först nästa år.

- Lasse Vidén redovisar att klubbens önskemål om bättre kansli lokaler tycks ha fallit i god kommunal jord, men att de troligen inte kan tillgodoses förrän i samband med planerad nyordning i badet. Ärendet bevakas.

- Sommarens läger rapporteras så gott som genomgående ha varit lyckade.

Rapport från "Beredningsgruppen":

Förstärkt organisation

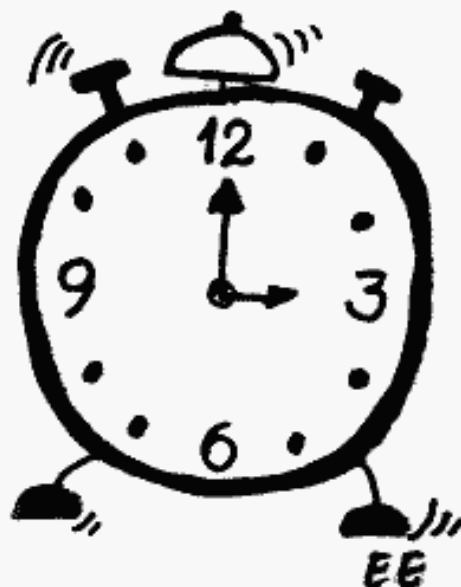
I våras tillsattes inom TÄBY SIMs styrelse den s k beredningsgruppen. Gruppen skulle göra en total genomgång av klubbens verksamhet och utvärdera vilka delar inom verksamheten som borde kunna göras annorlunda och bättre.

I gruppen ingår Sven-Olof Blomgren, Björn Eklöf, Georg Gustavsson, Ingvar Klang, Ingemar Söderhult och Lars Vidén. Gruppen har sammanträtt två hela dagar och ett antal kvällar.

Inför den övriga styrelsen presenterar vi nu våra förslag så som sammanfattas på bifogade organisationskiss. Den är antagligen svår att förstå utan särskilda kommentarer. Några sådana ska lämnas här:

A-, B-, C-, D- och medleygrupperna bildar ett särskilt organisationsavsnitt, "tävlingssimningen". 1- och 2-dagarsgrupperna bildar ett avsnitt, plask och lek ett och konstsim ett avsnitt.

# RAPPORT FRÅN BEREDNINGSGRUPPEN



## STÄNK från TÄBY SIM

---

För varje särskilt avsnitt ska finnas en särskilt ansvarig "avdelningstränare" och en särskild styrelsekontaktman. För varje särskild grupp inom avsnittet/avdelningen ska finnas särskild tränare och en särskild

lagledare eller motsvarande.

Lagledarens uppgifter ska vara att vara tränaren behjälplig med kallelser, information och allmän sammanhållning inom gruppen.

De olika simavsnitten ska samordna sitt arbete via den överställda Simkommittén.

Där ska bl a tidstilldelning och instruktörsplanering diskuteras.

Simkommittén rapporterar till TÄBY SIMs styrelse. Det gör också ett antal andra sidoordnade kommittéer: Föräldrasektionens styrelse, Lägerkommittén, Utbildningskommittén, Sponsorkommittén, STÄNK-redaktionen, MBK-styrelsen m fl.

Ja så här har vi i beredningsgruppen tänkt oss det hela. Det blir anledning återkomma med ytterligare information. Men mycket av det som föreslås är så självklart och viktigt att det måste genomföras snarast.

En gemensam nämnare i förslagen är att vi måste tillskapa EN FÖRSTÄRKT ORGANISATION. En organisation där inte allt står och faller med föreningens heltidsanställda konsulent.

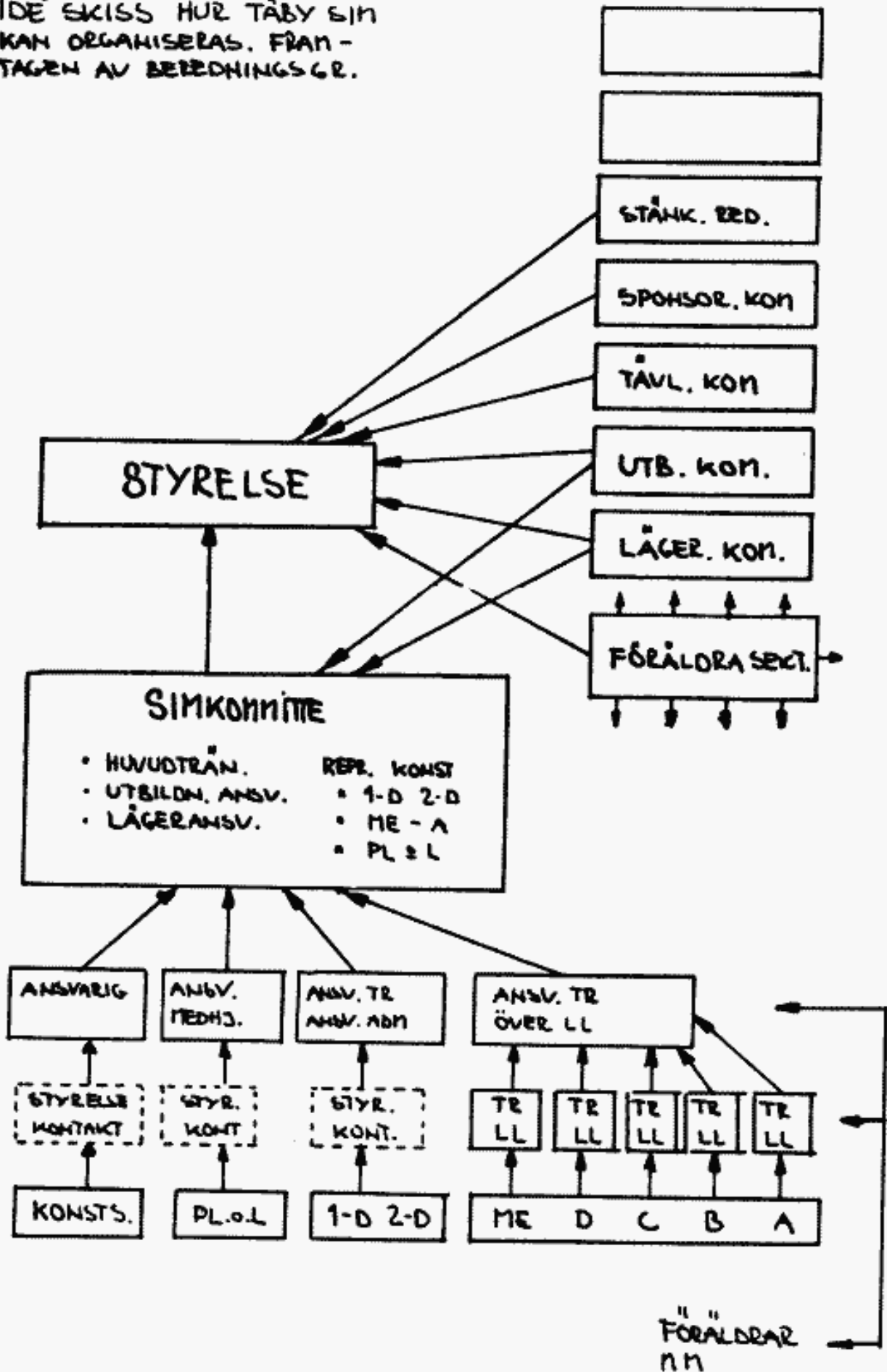
Vi måste vara MÅNGA som är med och hjälper till efter ett uppgjort mönster. Då får vi ett starkt TÄBY SIM!

Vi hoppas att alla som nu snart blir kontaktade på ett eller annat sätt blir med och ställer upp. I så fall får vi det som beredningsgruppen haft som motto: FÖRSTÄRKT ORGANISATION ger STARKT TÄBY SIM !

Björn Eklöf

STÄNK från TÄBY SIM

IDE SKISS HUR TÄBY SIM  
KAN ORGANISERAS. FRÅN-  
TAGEN AV BEREDNINGSGR.



# Jorma

# Marknadsföring ab

*Specialitet: Direct Marketing*



Ni vet väl om att alla vi TÄBY SIMmare numera har en alldeles speciell möjlighet att motions- eller tränings-simma i Tibblebadet! Och det under verkligt trevliga och gynnsamma former!

Varje tisdag- och torsdag-kväll har vi egen tid i bassängen från klockan 20.45. Vi har en timme på oss att simma och ska vara ute ur badet före 22.00.

UTNYTTJA DEN HÄR TIDEN !  
Var och en som känner för ett simpass oavsett fart och färdighet är välkommen.  
DET HÄR ÄR ETT TREVLIGT SÄTT ATT TRÄFFAS!

Medlemsavgifter m mm

Som väl alla numera vet, har vi haft minst sagt bekymmer med det moderna system för uppbörd av medlemsavgifter som vi givit oss in på i samarbete med SE-Banken. Det är en kombination av systemfel, programfel och missförstånd både från vår och bankens sida som gjort att resultatet av det hela helt enkelt blivit en enda dålig soppa.

SIMMA  
PÅ  
TISDAG  
OCH  
TORSDAGS-  
KVÄLLAR



Vi har nu bestämt oss för att dra oss ur det hela och återgå till ett "handdrivet" system. Det måste vi göra för att klara 1986 års avgifter.

Många medlemmar får därför i dagarna ett brev och ett inbetalningskort till TÄBY SIMS "gamla hederliga" postgirokonto 14 77 00-9.

Vi ber er: **BETALA IN TILL  
DET KONTOT  
SNARAST !**

På grund av allt trassel som varit ligger vi nämligen nu långt efter i medlemsantal mot vad vi bör ha. Det är faktiskt så allvarligt att om vi inte nu under

resten av året kan hämta igen vad vi tappat så riskerar vi att nästa år få kraftigt reducerade kommunala bidrag. Det kan gå så illa att vi inte får bidrag att hålla oss med heltidsanställd konsulent!

Nu försöker vi i styrelsen att med krafttag reda upp det här. Men som sagt vi hoppas på medlemmarnas hjälp  
**ATT NI BETALAR .**

Björn Eklöf



- Vilken röra det är här i huset. Vad har hänt, undrar den äkta mannen.  
- Du frågade härom dagen vad jag gör här hemma hela dagarna. I dag har jag inte gjort det!



# TÄVLINGAR SOM GÅTT...

## FJÄRILSSIM I SKÄRHOLMEN

Skärholmsscupen, 860524

I denna tävling där man endast tävlar på fjärilsdistanser deltog tre Täbysimmare. Martin Angerfelt var 4:a på 50 fj po 71. På samma distans för fl 71 var Ylva Lindman 4:a och Minna Roukamo 5:a.



## FLERA SEGRAR I ÅKERSBERGA

Åkersberga open, 860525

TÄBY SIM stod för många framskjutna placeringar i denna tävling. I yngsta klassen fl 76 o senare var Lollan Jöncke överlägsen med tre segrar på 100 fr, 100 ry och 50 fj.

Bland fl 71-72 var Vicki Edvinsson 2:a på 400 fr och 4:a på 200 br. Ola Frejd segrade på 200 br och 400 fr och var 2:a på 200 ry bland på 70-71. I samma klass var Ola Pederssen 3:a på 200 ry och 200fr.

I dam klasse vann Kajsa Sjöberg både 100 fj och 100 fr. Lotta Bäckman vann 100 br samt var 4:a på 100 fj och 100 fr. Annika Sjöberg var 5:a på 100 br och Maja Ericsson 6:a på 100 fr.

I herrklassen vann Martin Rogersson 100 ry och 3:a på 100 fr.

Jonas Klang var 5:a på 100 br och Jonas Björklund 2:a på 100 fr.

TÄBY SIM vann även lagkapperna över 4x100 fr för både damer och herrar.

## FINA RESULTAT AV YNGRE SIMMARE

Zon sim i Upplands Väsbt, 860531

I vårens sista zonsim gjordes flera fina resultat av våra yngre simmare. Segrade gjorde Lollan Jöncke på 50 fr, Christina Johansson på 100 ry och ann-Sofi Myhrberg på 100 br. 2:a var Daniel Karlsson på 50 ry och 3:or var Renee Andersson på 50 fr, Fredrik Sjöberg på 50 fr, Nils-Olof Hellman på 50 ry, Carolina Markström på 100 ry och Oskar Falkman på 100 br. Fina Insatser gjorde också Carina Roeck-Hansen, Hanna Wedelin, på 50 fr.



## TUNNT PÅ LÅNGBANE-DM

Långbane DM i Eriksdalsbadet 860530-0601

Efter ett toppen DM på kort bana i vintras blev DM på 50-metersbana närmast en flopp. Vårens träning har varit för strulig och rwsultatet därefter.

Tre medaljer fick vi i allafall ihop. Det var Patrik Asp som tog silver på 400 fr och brons på 1500 fr. Kajsa Sjöberg tog denna gång en silverplakett på specdistansen 50 fr. Kajsa var även 6:a på 100 fr. Patrik 7:a på 800 fr och 9:a på 100 fj.

Flera framskjutna plaseringar togs av Lotta Bäckman som var 4:a på 200 br, 7:a på 100 br, 8:a 400 fr, 9:a 200 me och 11:a på 800 fr.

Cissi Berg var 6:a på 200 ry, 8:a 100 ry, och 9:a på 400 me.

Ett bra DM gjorde Ola Pederssen som är junior, han var 8:a både på 800 och 1500 fr.

Övriga poängplaceringar togs av Martin Rogersson på rygg, Ola Frejd på medeldistans, Madde Clareus och Malin Lundvik på långdistans.

I lagkapperna lyckades flickorna bäst med en 4:e plats på 4x200 fr.

## KAJSA 2:A I GRAND PRI 2

Grand prix 2 i Örebro 860614-15

I samband med A-gruppens träningsläger i Fellingsbro deltog vi även i denna tävling.

Bra simmade Kajsa Sjöberg på 50 fr. Efter försöken ledde hon med 27.90. I finalen fick hon se sig besegrad av Sverige-ettan Agneta Eriksson från Västerås. Men en mycket fin 2:a plats där hela Sverige-eliten deltog.

Micke Frisk förbättrade vid två XX tillfällen klubbrekordet på 100 fr. Först med 55.73 och sedan med 55.47. Även på 1500 m fr simmade Micke bra, 9:a med 16.59.89.

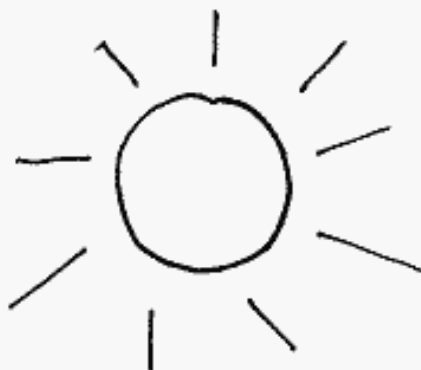


## KAJSA VANN GRAND PRIX 4

Grand prix 4 i Landskrona 860727

Efter en ledighet på 3 veckor efter SM med sparsam egen simning och slangdragnin g ställde Kajsa upp i årets sista Grand prix tävling. Efter att ha legat 5:a efter försöken accelererade hon i finalen och segrade på fina 27.24. Tiden är nytt klubbrekord.

Detta innebar att Kajsa hamnade på 4:e plats sammanlagt i årets Grand Prix för sprinters vilket var en överraskning eftersom endast placat poäng i 4 deltävlingar på 50 fr av 8 möjliga. Men varje gång blev det många poäng.



## FISKEN SNABB I RIDDARFJÄRDEN

Riddarfjärdsimningen 860807.

Tre Täbysimmare deltog i årets Riddarfjärdsimning, denna gång tävlande för Jorma Marknadsföring. Sammanlagt hamnade Micke Frisk på 5:e plats med 35.53.1, Ulf Swedin var 36:a med 42.15.8, Från tränarkåren föregick Peter Rennerstov med gott exempel på 40:e plats med 43.35.9.



## SÄSONGSSTART I JÄRFÄLLA

Järfälladoppet 860830

Höstens första tävling var som vanligt Järfälladoppet. Här var simmare från B, C och D-gänget med. Flera bra prestationer gjordes. bl.a på 100 fr där Carro Weinö hade 1.05.9, Mia Andresson 1.09.3, David Söderström 1,06,4.

På 100 br hade Annika Sjöberg 1.25.0. På 200 me hade Lolla Jöncke 3.17.1. Fina insatser gjordes också av Renee Andersson, Hanna Wedelin, Daniel Sjöberg, Lotta Wasslund, Niklas Junell, Fredrik Sjöberg, Mikael Roeck-Hanssen, Patrik Tedenbäck, Nasila Tuutaunaki-Sarraf, Minna Roukamo, Kalle Hedberg, Kent Jansson, Anna Klang, Anna Tedenbäck och Ann-Sofi Myhrberg.



## KLUBBREKORD AV FISKEN

Kantherm cup i Tyresö 860906

Många deltagare från TÄBY SIM i denna nya tävling i Tyresö. Micke Frisk slog nytt klubbrekord på 100 m fj med 59.65. Micke vann även 200 me. Segrar togs även av Kajsa Sjöberg på 50 fr och 100 fj, Malin Lundvik 50 fr, Bland många fina resultat nämner jag även Sara Almqvists 5:e plats på 50 fr.



#### SPÄRVAGN OCH FÖTTER TRANSPORTMEDEL

Så var det dags att åter igen samlas vid den berömda "ringen" på centralen. Denna gång skulle tåget gå till Göteborg för långbane-SM. Resan gick bra och väl framme tog spårvagnen över för sista biten till Mölndal som var arrangör för mästerskapet.

Vi bodde på Scandic hotell och hade en promenaddistans till badet. Många gillade som vanligt inte att promenera och efterhand löstes detta med bussar och liftning med kamrater.



#### AVENYN EN BRA FRITIDSSYSSLA

På fritiden var Göteborgs berömda Avenyn en bra sysselsättning. Den bjöd på många reor och gatustånd. En del samlade på smink, andra jagade presenter och vissa handlade ändå.

En annan populär sysselsättning på hotell är videotittande. Då är det hotellet filmmeny som spelar upp populära och värdeflösa filmer i en salig blandning.

Vid sämre filmer kan man även sysselsätta sig med att stänga av grannen TV med den trådlösa möjängen. När vi ändå pratar om sysselsättning kan vi nämna att en del har större tur med lotter än andra.



#### KAJSA 7/100 SEKUND FRÅN VM

Långbane-SM i Mölndal 860702-06

Vårt största hopp på SM var Kajsa Sjöberg på 50 fr. Kajsa som tillhör absoluta eliten på distansen och var 3:a på kortbane-SM i vintras. Efter en av sjukdom söndertrasad vårsäsong var målsättningen att gå till final.

Det gjorde hon också som 5:e fläcka med 27.50.

Givetvis var spänningen hög inför finalen, speciellt med det "getingbo" som ett finalheat på 50 fritt innebär, med flera favoriter.

Spänningen steg till max under loppet. Kajsa hade en bra start och låg i täten. Jag tror nog att hon ledde loppet ända till 1 meter återstod.

När så tiderna och placeringarna dök upp på tavlan steg en härlig glädje inom mig, föräldrar och Täbysimmare. Och givetvis hos Kajsa som kunde läsa på tavlan att tagiten silvermedalj på sin specialdistans. Tiden var endast 7 hundradelar från en plats i det svenska VM-laget, 27.2s. En ny erfarenhet för henne blev att genomgå dopingkontroll vilket verkade ge större besvär än att simma. Men det gick också bra. Kajsas SM-facit 1986 slutade med en silvermedalj och en bronsmedalj. 1987 bör bli ett spännande år. GRATTIS KAJSA.



#### KLUBBREKORD AV LOTTA I EXTRALOPP

Lotta Bäckman som inte kvalificerat sig individuellt denna gång gjorde ett fint extralopp. Hon slog klubbrekord på 100 m bröstsim med 1.19.66.



#### I ÖVRIGT INGEN FRAMSKJUTEN PLACERING

Förutom Kajsas medalj blev det inget lysande långbane-SM detta år. Jonas Lögdberg, nyss hemkommen från USA hade en fin tid på 100 fj, 59,72, men det räckte bara till 28:e plats. Patrik Asp var 18:e på 400 fr, 24:e på 1500 fr och 25:e på 200 fj. Micke Frisk var 21:a man på 1500 fr med 16.47.96. Cissi Berg var 21:a på 200 ry och 26:e på 400 me. Kajsa var förutom 2:a platsen 29:e på 100 fr och 34:e på 100 fj. Madde Clareus var 30:e på 400 fr och 33:e på 800 fr. Malin Lundvik som deltog i kvalet till junior EM lyckades inte heller bra denna gång. Flickorna som var kvalade till samtliga lagkapper blev 17:e på 4x100 me 20:e på 4x100 fr och 22:a på 4x200 fr.

#### MYSIG AVSLUTNING PÅ LISSEBERG

Innan vi tog nattåget hem till Stockholm hann vi med en repa på Lisseberg. Det blev en rolig kväll med alla möjliga nöjesmaskiner. Klar publikfavorit i "Ormen länge" blev vårän massör Agneta som inte alls var sig lik efter den åkturen. Trötta, nöjda eller missnöjda, somnade vi på taget hem. Många drömde säkert om en kommande härlig sommarledighet.





Liten trupp till Ungdoms SM i Hallsberg. I ungdomarnas B-klass var det bara Ola Frejd, som hade kvalificerat sig för deltagande.

Ola och jag (Nicke) åkte med de övriga simmarna till Örebro där vi bodde flott på City hotell.

Ola och jag åkte bil mellan Hallsberg och Örebro. Olas supportrar var förutom mig (lagledare) Olas föräldrar samt simmare och ledare från Åkersberga. Till sista passet på söndan dök även Pigge upp.

Ola simmade i lagkapp 4x200 m i Örebro med juniorerna på fredan' och han visade att formen var bra.

Ola simmade i första gren, 100 m fritt på lördagsförmiddagen så när han laddade fick jag sköta defileringen.

Olas 100 m fritt var imponerande. Han låg i täten till 75 m då Tomas Dahlgren kom med sin spurt och knep guld. Ola var klar 2:a på 54.30. Pers med 1 sek.

200 m bröst gick också på fm. Olas start var lika övertygande som vanligt. Han fick en ledning med 1 m direkt efter starten. Stor favorit var Henrik Persson, som hade  $4\frac{1}{2}$  sek bättre anmälningstid än Ola. Henrik kom upp jämsides med Ola och gick om. Ola släppte dock aldrig kontakten och vid sista vändningen var Ola och Henrik lika. Ola hade de bästa krafterna kvar och gick i mål som klar segrare på nya klubbrekordet 2.28.72, pers med 2.5 sek. Det var en glad och lycklig Ola som fick möta guldmaljen

200 m medley gick på eftermiddagen. Ola persade med 3 sek och fick tiden 2.14.65, vilket räckte till en bronsplakett - en  $\frac{1}{2}$  sek från silver.



100 m bröst blev ett rafflande lopp med en härlig finish. Ola knep bronset på 1.09.25. Segrare hade 1.09.11 och tvåan 1.09.13. Pers med drygt  $1\frac{1}{2}$  sek.

Sedan var tävlandet slut för lördag och vi åkte till Örebro där vi kunde glädjas över framgångarna i Hallsberg och Örebro.

200 m fritt var Olas första gren på söndag. Ola tog starten, och behöll ledningen till sista längden då han fick ge sig för Tomas. Ola fick tiden 1.58.08, pers med 1.5 sek. Dennis Wikström från Ägir, Östersund blev 3:a och varning utfärdades för honom inför en 400 m fritt.

200 m var Olas enda gren på fm och sedan han mottagit silvermedaljen och grattats på sin 15-års dag av spakern åkte vi till Örebro för mat och vila.

400 m fritt. På em var det dags för Ola att ta revansch på Tomas för den snöpliga förlusten i Södertälje i jan. Ola var laddad till tusen och han hade gett sig på att slå Tomas.

Ola tog återigen starten och lämnade Tomas bakom sig. Dennis Wikström kom i stället med en rasande fart och var  $\frac{1}{2}$  sek snabbare än Ola vid första mellantiden.

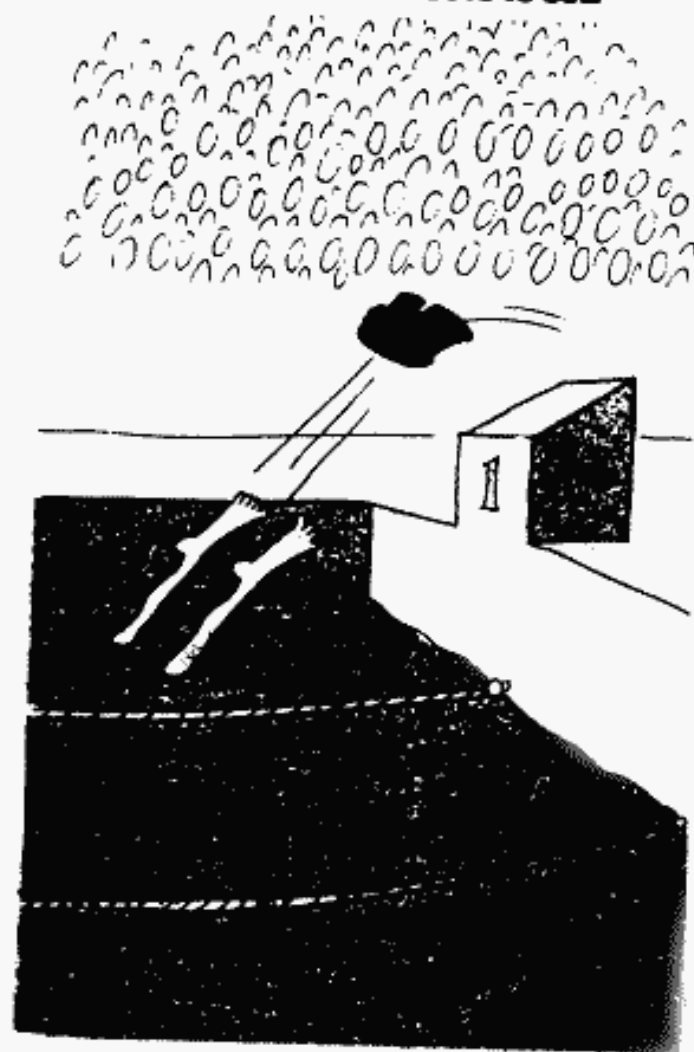
Efter 200 m ledde Dennis med någon meter men Tomas var fortfarande bakom Ola. Ola började sedan plocka in m för m på Dennis för att nästan vara ikapp vid sista vändningen. Dennis ryckte en gång till och vann med 4 tiondelar före Ola. Ola fick tiden 4.12.88, pers med nästan 1 sek.

Trots att Ola inte vann var han glad att ha simmat ifrån Tomas.

100 m fjärl hade Ola kvalat till. Han ställde upp strax efter 400 m och fick tiden 1.03.43. Placering okänd i skrivande stund.

Som helhet gjorde Ola mycket goda insatser, vilket ledde till 1 guld, 3 silver och 2 brons på 7 starter. Sammanlagt persade han med 8-9 sek, och Täby SIM fick minst 65 SM-poäng.

## idrottstabbar

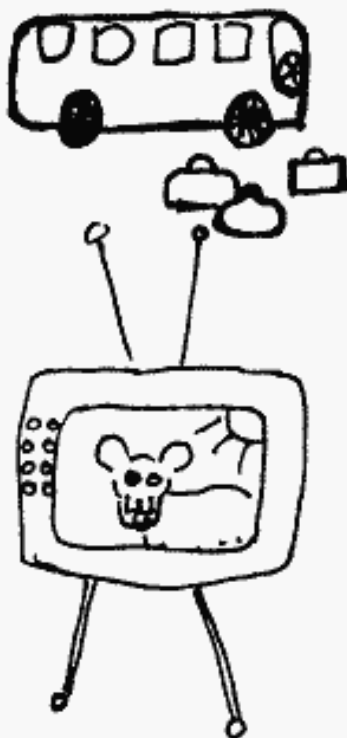




# JSM+A Simning

## RESA MED BILAR TILL ÖREBRO

Denna gång samling vid Tibblebadet för avresa mot Örebro. Vi hade hyrt en VW-buss och Micke hade en gammal Folka. Magnus körde bussen med alla simmare. Det var Madde, Malin, Klang Bernt, Lögdberg, Martin, Ola P och Ola F. I frysacket åkte bara Micke och jag. Ett kraftigt ösregn mötte oss på vägen, men allt gick bra. Efter några U-svängar hittade vi vårt hotell, ett nybyggt. Rummen var prima med en massa konstiga kanalet på TV:n. Efter ännu mer letande hittade vi även restaurangen vi skulle äta på.



## JONAS LÖGDBERG, SVENSK MÄSTARE

Att Jonas skulle bli farlig på fjäriken hade han visat på träningen. Men detta blev en fantastisk överraskning för alla. Efter en helt perfekt simning i försöken ledde han med 58.05. En överraskning var det även för alla namnkunniga konkurrenter. Ingen visste vem denna Lögdberg var som kom från ingenstans. Nu var frågan hur långt han skulle kunna hänga med i finalen. Taktiken var att han skulle öppna hårt för att hänga med vid halva sträckan. Sista 15 metrarna skulle han öka hur trött han än var. Det blev ett härligt lopp. Jonas var först ut vid 50 m. När de andra närmade sig på hemvägen ökade han ännu en gång för att lämna alla konkurrenter efter sig. Detta var helt otroligt. Vi hade fått en SVENSK MÄSTARE FÖR JUNIORER. Segartiden blev mycket fina 58.01. För sin överraskande seger fick Jonas även pris för dagen främsta prestation. Och det var han verkligen värd. Även på 100 m frisim gjorde han en fin tid. En framskjuten placering med 55.17, vilket också är nytt klubbrekord.



## BRONSMEDALJ FÖR MEDLEYLAGET

Ända sedan förra sommaren har grabbarna drömt om årets medley-lagkapp. Och försöken gick mycket bra. Med nytt klubbrekord 4.09.33 kvalificerade vi oss till finalen som 4:e lag. Martin hade 1.05.13 på rygg, Lögdberg 58.27 på fjäril, Klang 1.10.12 på bröstsim och Bernt Sundqvist 55.81 på frisimmet.

Spänningen var på topp inför finalen. Vist fanns det lite metallvittring. Och visst lyckades grabbarna att knipa bronsmedaljen efter en ny storsimning med tiden 4.07.89. Det var ett överlyckligt gäng som entrade våran läktarplats efter loppet. Och vi på kanten var lika glada och svettiga efter persen som loppet varit. Tiderna nu var rygg 1.04.32, bröst 1.09.94, fjäril 57.70 och 55.89 på frisimmet.



## MALIN I FORM TOG MEDALJ

Även Malin Lundvik hade visat på träningen att formen var på väg. Den var efterlängtat eftersom hon har haft det lite motogt under våren och sommaren.

Malin som tävlar i ungdomsklassen för flickor födda 71 var förra året 2:a på 100 fr.

En medalj blev det även denna gång, nu på 400 fritt där fina tiden 4.41.50 gav en bronspeng.

Även på 100 fritt gick Malin till finalen där hon slutade på 7:e plats. 9.49.40 på 800 fritt räckte till 9:e plats. Malin simmade även 100 m fjäril men där räckte krafterna inte riktigt till.

Ett mycket bra ungdoms-SM även detta år för Malin, det satt fint.

## MARTINS COMEBACK VAR LYCKAD

Spännade var det att se hur Martin Rogerssons comeback skulle gå. Martin som varit skadad i axeln under hela vintersäsongen.

Och vist blev det en positiv tävling för honom. Han simmade 100 rygg på 1.04.43 och dubbla distansen på 2.18.97.

Nu ska vi alla hålla tummarna för att han får vara hel denna säsong. Då kommer framtiden att bli mycket spännande.



## 6:A PÅ 4x200 FRISIM

Laget på 4x200 frisim hade 17:e anmälningstid. Detta visade sig vara mycket missvisande. Och det åt det positiva hållet för oss. Även här gjorde grabbarna en förnämlig simning. En plats i finalen med klubbrekordet 8.10.41. I laget simmade Ola Frejd 2.02.49, Ola Pederssen 2.03.88, Martin Rogersson 2.05.19 och Jonas Lögdberg 1.58.85. Det var personliga rekord över hela linjen. I finalen blev det en mycket bra 6:e plats med tiden 8.10.56. Nu var splittiderna i samma ordning 2.01.28, 2.06.05, 2.04.0 och 2.00.51.



MADDE HADE DET TUNGT

Madde Clareus som tagit för ovana att inte fungera på långbana hade även denna gång problem. På 800 frisim var det en stel simning och tiden 10.01.38 är lång över Maddes normala förmåga. Men tekniken stämde bättre undan för undan. På 400 frisim hade hon 4.46.36 och på 200 frisim 2.15.46. Madde kommer säkert att simma mycket fortare nu när kortbanesäsongen kommer igång.



FRISK SATSNING AV KLANGEN

Jonas Klang gjorde en storsatsning på 100 m bröstsim. Tyvärr ville han lite mer än han orkade. Vid 50 meter hade han en av de absolut snabbaste tiderna. Tyvärr sinade krafterna vid 75 meter. Men en eloge för en hedersam satsning, nästa gång kanske den hållen. På 200 m bröstsim stämde inte alls tekniken som den brukar.



OP OINSPIRERAD PÅ LÅNGDISTANS

Ola Pederssen som kvalat in på 1500 m frisim lyckades inte bra denna gång. Ola är för tillfället trött på långdistans och hade svårt att tända till ordentligt. Men han gick ju bättre i laget som ni kan läsa om nedan.

NÖJDA, TRÖTTA PÅ HEMRESA

Det var ett trött gäng som tog plats i bussen för hemresa. Men inte tröttare än att de orkade hålla låda hela hemvägen. Med facit i handen kunde vi konstatera att helgen varit mycket lyckad nästan över hela linjen. 9 medaljer i bagaget efter denna mästerskapshelg kändes skönt.

hm... ja...  
På nästa sida kanske?



# JUNIOR DM

## 4:E KLUBB SAMMANLAGT

Ett bra junior-DM gjorde våra simmare i Torvallabadet i Handen. De samlade ihop 12 medaljer och ytterligare 15 placeringar bland de 6 främsta samt ytterligare 12 poängplatser.

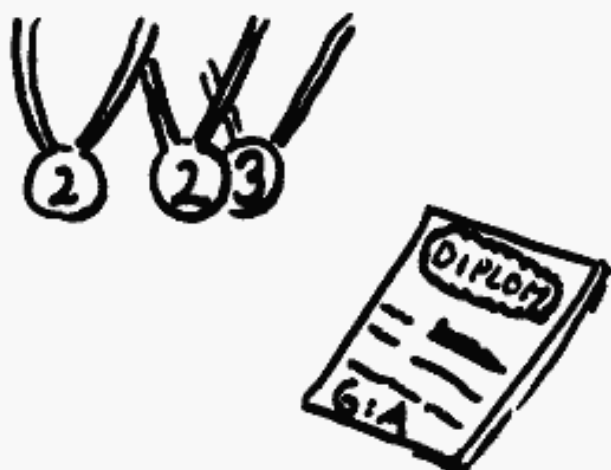
I sammandraget blev vi 4:e klubb, slagna av Södertörn, Polisen och Tureberg.

## HERRLAGET SEGRADE PÅ 4x200 FR

Att vi har både topp och bredd på pojksidan visades denna helg. Roligast var en överlägsen seger på 4x200 m frisim med tiden 7.57.14. En silvermedalj på 4x100 frisim och brons i medleylaget. Även med andralaget placerade vi oss högt. 5:a i medleylaget, 7:a på 4x200 och 9:a på 4x100 fritt.

## TRE MEDALJER AV OLA FREJD

Ola som har tre år kvar som junior placerade sig redan i år högt på resultatlistan. Två silvermedaljer på 200 m och 200 br. Brons på 400 fritt. Han var även 6:a på 100 bröstsim.



## TVÅ FJÄRILSBRONS AV LÖGD

Nykorade svenska mästaren för juniorer på 100 fj Jonas Lögdberg fick denna gång se sig besegrad. Men två fina bronsmedaljer på båda fjärilsdistanserna. Han var också 4:a på 200 fr, 5:a på 100 fr och 9:a på 50. frisim.

## RYGGMEDALJER TILL MARTIN

Martin Rogersson visade sin klass på ryggsim genom att få silverpeng på 200 ry och brons på halva distansen. På startsträckan i medleylaget slog han klubbrekord på 100 rygg med 1.03.16.

## MALIN MEDALJ PÅ 200 FRISIM

Malin Lundviks USM-form höll i sig även denna helg. Hon överraskade med att bli 3:a på 200 frisim, en distans hon tidigare haft problem med. Hon var även 5:a på 400 fr, 6:a på både 100 och 800 fritt samt 12:a på 100 fjäril.

BRONSMEDALJ FÖR MADDE PÅ 400 FR

Madde som har haft det motigt en längre tid lyckades fint på 400 fr. Hon fick här en bronspeng, bara hundradelar från silverplats. Madde var även 4:a på 800 fr och 6:a på 200 frisim.

OP PERSADE PÅ ALLT

Ola Pederssen simmade bra hela helgen. Han fick stå över långdistansen men placerade sig högt på andra sträckor. På 200 rygg blev han 4:a, 6:a på 400 m och 7:a på 400 fritt. Han gjorde personbästatider på alla distanser.



KLANG FYRA OCH SJUK

Jonas Klang hämtade en 4:e placering på 100 br. På dubbla distansen var han 8:a samt 9:a på 200 medley. Jonas som blev sjukare för varje dag orkade även att lyfta sig till en bra tid i medleylaget.

GG ÄR TILLBAKA

Skönt är det att ha Göran Gustavsson tillbaka i tävlingbassängen. Han visade nu vilken sprinterförmåga han har. Med tiden 24.98 blev han 5:a på 50 frisim.



**SJUK HUMOR**

PETER SJÖSTRÖM

KLANG

- Tyvärr måste jag berätta att vi var tvungna att amputera båda benen.

- Det var sorgligt!

- Jamen, jag har ett glädjande besked också. Patienten i grannsängén är spekulant på Era tofflor.

BERNT BRA PÅ 200 FRISIM

Bernt Sundqvist gjorde flera fina lopp i helgen. Det bästa var på startsträckan i andralaget över 4x200, där han hade 2.01.92. Han var 9:a på 100fr och 12:a på 50 Fritt.

VICKI 10:a på 400 fr

Viktoria Edvinsson hade det lite tungt i helgen. Men en fin 10:e plats på 400 fr visade att det finns ide att jobba vidare.

FLICKLAGET ÖVERRASKADE

En positiv överraskning var flickornas placeringar i lagkapperna. Ett lag med en 70:a, en 71:a och två 72:or. Alla med fler juniorår kvar. Laget var 5:a på 4x100 fr och 6:a på 4x200 fr. I laget sinnade Madde, Malin, Vicki och Carro Weinö som gjorde en bra debut i första laget.

H Ö S T P L A S K E T 1986

Årets HÖSTPLASK genomfördes d 31 augusti under ledning av vår ordförande Björn Eklöf och några ur sturelsen.

Vi hade hoppats på samma idealförhållanden som vid VÄRPLASKET! Så blev inte fallet! Grått, fuktigt och kallt (+14). Nåja, det skulle betyda i värsta fall, 5-6 starter, trodde vi! Men till vår förvåning ställde inte mindre än 22 ungdomar upp till start! FANTASTISKT!!!

Det blev även här fina resultat och populär prisutdelning med diplom till alla! Som kronan på verket kom Björns godislotteri! Tänk, om man fått vara med där!

Yngst, men ett lejon var Ted Jöhncke, ännu ej 5 år fyllda. Jättestrongt, Ted!

SEGRARE blev:

25 m fritt flickor födda 1979 o tidigare (2st)

1. Caroline Jöhncke 26,4

25 m fritt pojkar födda 1979 o tidigare (3st)

1. Fredrik Axling 21,2

25 m fritt flickor födda 1977-78 (6st)

1. Michelle Oznowicz 22,4

25 m fritt pojkar födda 1977-78 (1st)

1. Markus Gärdner 29,2

50 m fritt flickor födda 1975-76 (2st)

1. Louise Jöhncke 34,1

50 m fritt pojkar födda 1975-76 (5st)

1. Johan Axling 44,9

50 m fritt pojkar födda 1972 o tidigare (1st)

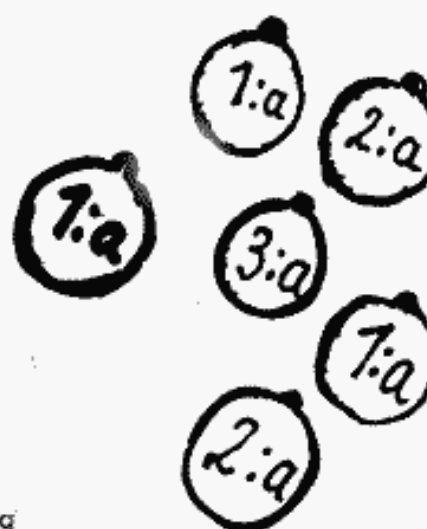
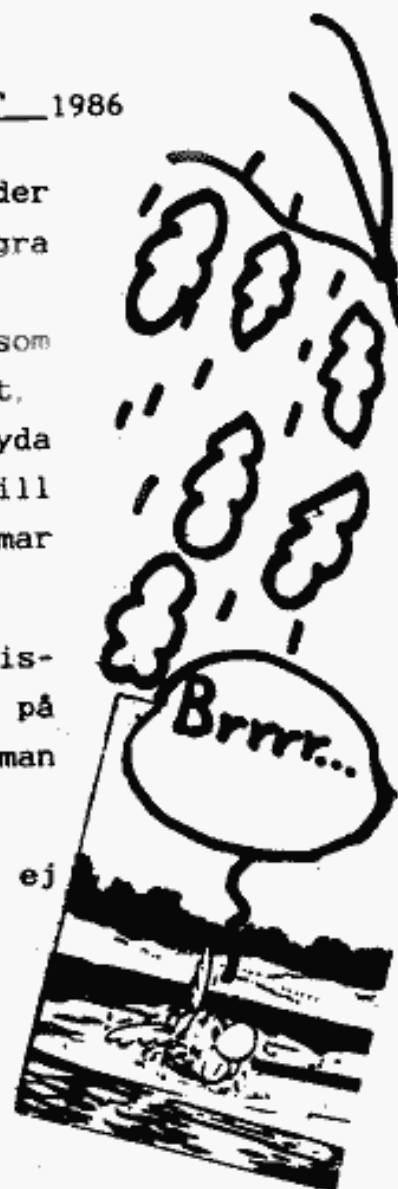
1. Måns Aberg 44,7

100 m medley pojkar f 1972 o yngre, uppvisning

1. Daniel Karlsson 1.26,4

TACK TILL ALLA ER SOM STÄLLDE UPP MED GOTT HUMÖR  
I DET USLA VÄDRET!!

Carl Johan Hellman





V Ä R P L A S K E T 1986

Söndagen den 1 juni genomförde vi, några föräldrar ur föräldrasektionen, årets VÄRPLASK.

Varmt och soligt väder gjorde att Norskogsbadet var packat med folk. Arrangemanget möttes av påfallande stort intresse.

Programmet bestod förutom simning av TÄBY SIM-information, tipspromenad, konstsim och livräddningsinformation.

Elisabeth A:s stora väggtavla med information och bilder från klubbens verksamhet rönste stor uppskattning och föranledde många positiva frågor.

En femklöver duktiga tjejer ur vår konstsimsektion genomförde en bejublad uppvisning med hjälp av bergsprängare och Elisabeth.

Simningen samlade hela 44 starter. Tävlingsglädjen blev inte mindre av det stora prisbordet, kolykning och att alla fick diplom!

Yngsta startande var Johanna Sjöberg, 4 år. Hon genomförde sina 25 m fritt, JÄTTEDUKTIGT!! En blivande TÄBY-Sim-stjärna!?

Så till resultaten (endast segrarna nämns):



25 m fritt flickor födda 1979 och tidigare (3st)

1. Caroline Jöhncke 24,9

25 m fritt pojkar födda 1977-1978 (1st)

1. Claes Roeck-Hansen 31,3

50 m fritt flickor födda 1975-1976 (11st)

1. Louise Jöhncke 34,2

50 m fritt pojkar födda 1975-1976 (15st)

1. Fredrik Sjöberg 39,2

50 m fritt flickor födda 1973-1974 (3st)

1. Helena Hellman 55,6

50 m fritt pojkar födda 1973-1974 (3st)

1. Niclas Junell 35,9

50 m fritt pojkar födda 1972 o tidigare (3st)

1. Magnus Lampela 35,4

100 m medley flickor f 1972 o yngre, uppvisning

1. Louise Jöhncke (-76) 1.33,3

100 m medley pojkar f 1972 o yngre, uppvisning

1. Daniel Karlsson (-74) 1.23,3

Tack särskilt alla duktiga unga (1974-1976) medley-  
simmare och konstsimmare för er fina propaganda!

Tack alla ni föräldrar som gjorde årets VÄRPLASK  
till en succé!!!!

Carl Johan Hellman



SOMMARLÄGER 1986

Vad tycker man? - Det hittar ni på  
annan plats i STÄNK.

Som planläggare - ett stort TACK  
till Micke, Lisa, Peter, Anneli och  
Anders! Ni drog lasset!!!

Ett extra TACK till "pappa Löftet"  
med bil och alla andra föräldrar som  
körde hit och dit!

Carl Johan Hellman



# LÄGER -D och MEDLEY i Oxelösund

Kaca

Oj, vilket kaos första dagen: det smäll så fort vi öppna en dörr, så fort vi öppna ett skåp eller när vi drog ut en säng. Det smäll överallt. Varför detta? Jo, det hade ju varit B och C-are i lägenheterna före oss, men vi "körde ner" dem till sjön och så var det lugnt. Vi hade tre "fina" lägenheter med 5-7 personer i varje. Totalt var vi 19.

Ur en fantastisk vecka plockar vi några händelser:

### Kronisk träningsvärk

Vi hade så mycket träningsvärk så vi brydde oss inte, för då skulle vi inte fått göra något annat.

"Plågaren", "torturaren" osv vem tror ni det var? Jo, "Raggaren".


Han fick under veckan tillnamnet "Peter Pump". Vi hade nämligen till vår glädje cyklar med oss, alla hade dock inte he la slangar. Någon förälder fick vykort där det stod: "Det är toppen här men uppförsbacke från träningen!". Annelie bedömdes av sin grupp som en något mer skonsam tränare.



## Screen Sport Sky m.m.

Kaoset förbyttes i ett påtagligt lugn, när vi upptäckte att vi begåvats med Satellit TV, SKY, Music Box, TV 5, ITV, Screen Sport osv.

TV:n bestämde mycket, särskilt i grabbarnas lägenhet.

Ich bin ein  
Schwedish-  
schwimmer 

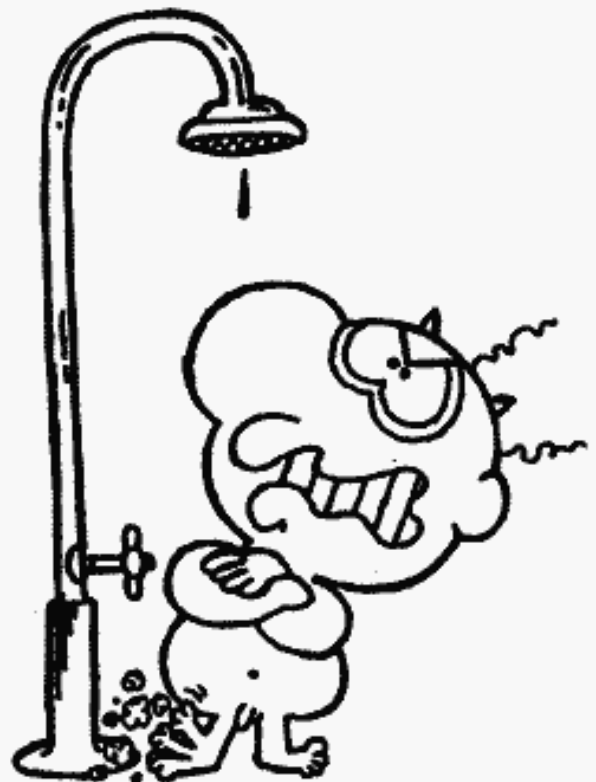
## Dåligt uppförande

Bedömde Peter att någon hade dåligt uppförande fick denne välja på att simma 1000 m eller bli utkastad genom fönstret. Följande kastades ut: Daniel, Fredrik, Patrik, Kent, Camilla, Lollan, Tina och Lotta. Som tur var bodde Peter på 1:a våningen.

## Utomhusaktiviteter

På tisdagen plågades vi med utomhusaktiviteter, brännboll och havsbad.

Kent trodde att den minst ansträngande uppgiften var "brännarens" men ack vad han bedrog sig. Nästa gång Kent tillhörde utelaget föredrog han att utföra uppgiften i vågrätt läge, vilket inte hindrade honom att ta en snygg enhandslyra. Peters lag vann, men Peter själv rekommenderades att gå en kurs i hur man håller ett bollträ.



Annelies dag

Onsdagen var Annelies stora dag. 175 poäng på en bowlingserie. Ingen kom i närheten av det rekordet. Bowlingskorna var bland det roligaste vi sett och kloten så tunga att vid två tillfällen föll Patrik baklänges då han tog sats.

De goda bowlingresultaten måste firas, så efter middagen cyklade alla till Hembygdsgården i G:a Oxelösund. Där vankades kort historik med våfflor och gräde.

TÄNK  
POSITIVT!

Godis

Peter hade ett speciellt sätt att få godis på: han bytte gator mot godis. För övrigt anser Peter att "Monopol" är ett sällskapsspel, när han är med.

Vi hade ingen sommarvärme under veckan, inte heller vinter men skorna låg i drivor innanför dörrarna.

Om killarna var busiga så kunde man trösta sig med att Peter var värst.

Ni känner väl förresten Tina "Hi, Hi," Andersson, hon satte "pers" på flera sträckor.

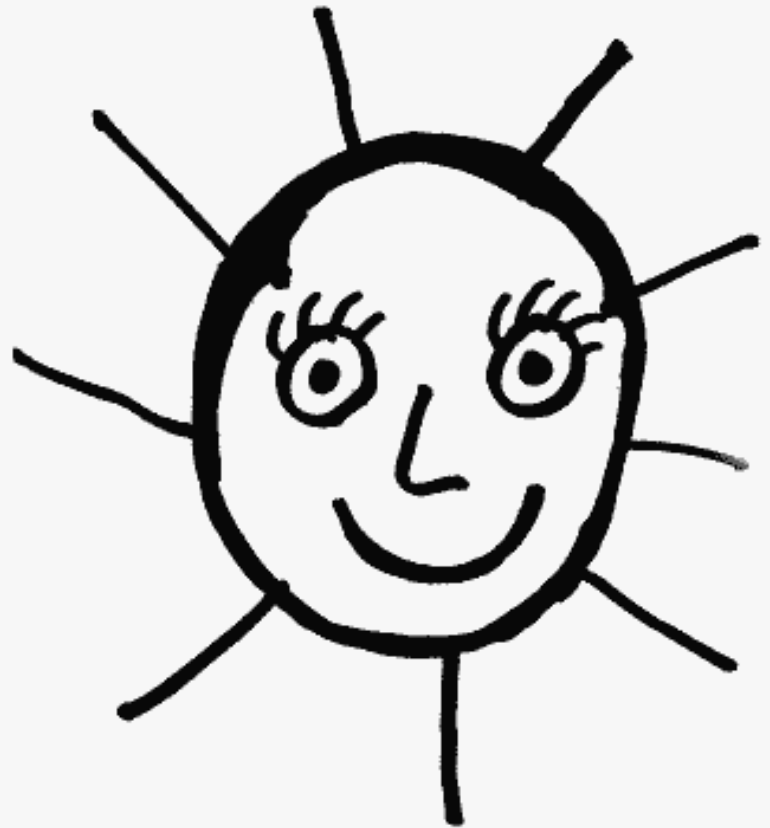


## Kulturellt

forsdagen, stora utflyktsdagen  
Till kompispris hyrde vi chaufför och buss. 12.30 gick bussen till Nyköpings Hus. Guiden möttes av förskräckliga tjut. Det var Renee som skrek, inte kunde hon stå stilla heller. Oscar? hade haft vänligheten att stoppa <sup>en</sup> grodan innanför blusen. Grodan kröp så långt ned den kunde komma, så tjuten inifrån toaletten var minst lika höga som det larm krigarna åstadkommit vid "Nyköpings gästabad".

Guidningen var mycket intressant och vi hade egentligen ingen lust att gå men hade 14.30 bestämt med ytterligare en guide för att få se järnverket i Oxelösund. Vi såg glödande järn rinna, koksverket ryka och stålverkets glödande klumpar valsas under öronbedövande dån.

Den innehållsrika dagen avslutades med pizza hemma i lägenheten. Nektariner är gott, vi åt flera hundra.



Dyka

Har ni sett Lotta dyka från 3:an? Det har vi, men vi fick vänta 1 timma.

Oscar låste in Lotta och Lollan. Med eller utan sig själv?

Vi var friska under veckan förutom de som Peter kallade simultanter, de var magsjuka. De sjuka var Oscar, Patrik, Daniel och Fredrik. Samma personer konsumerade hälften av allt te som fanns i Oxelösund. Så vad som avr orsak och verkan vet vi inte.

Carina och Hanna (fnittertjejerna) och Nicke var också sjuka, dock ej i tesjukan. Nicke gjorde av med en hel rulle toalettpapper, men Oscar lär ha hjälpt till.

Micke blev "poppis" under veckan. Ingen anade att han skulle vara så duktig i köket. Han poppade så popcornen låg i drivor.

Vem slet hårdast under träningspassen? Anna förstås.



Man kan också lära sig  
många saker på simläger.  
Sålunda lärde sig Nansi att  
äta äpplen från "rätt håll".

Den stora festen var ju kräft-  
skivan på lördagskvällen.  
Vi plöjde oss igenom ett  
berg av kräftor och så  
var pengarna slut och veckan  
likaså.

Tack Peter och Annelie, ni är  
underbara.

Men var var du Jessica? Vi  
saknade dig.



*”Vi trycker allt”*



## ATT SIMMA I JAPAN

Till Japan reste Karl med 6 par badbyxor i bagaget. Nu skulle japanerna få se på svenskt flyt i bassängerna!

Vi kom dit i början på september, då det var ca 35° varmt och så fuktigt i luften att man hela dagarna kände sig som i Tibblebadets våtbastu.

Var få tag i en bassäng? Det svämmar inte precis över av bassänger i Tokyo. Underligt nog började man tömma ur de utomhusbassänger som fanns vid denna tidpunkt så det fick till slut bli litet träning i Svenska Ambassadens 10-meters pool.

Så började då skolan omkring 10 september. Nu skulle det väl kunna gå att träna och bli med i Amerikanska skolans Swim Team!

Jo då, Karl var så välkommen, men simsäsongen och träningen började inte förrän i november. Första perioden ägnades åt bollspel. Jaha, det blev litet si och så med simträningen. Hur skulle det nu gå med alla tjusiga simmuskler? Midjemåttet var också i farozonen med tanke på alla härliga MacDonalds som fanns.

LEKTION I JAPANSKA  
★ Kyoo wa atataka-i desu ne?  
★ Soo desu ne. Chotto atsu-i desu.



★ Det är helt i dag, eller hur?  
★ Ja, det är något helt.



Då frågar Ni förstås: "Varför går Ni inte till ett badhus?" Svar: Det finns inga med träningsbassänger. De, som finns är privata och oerhört dyrbara att vara med i.

En söndag körde vi i alla fall till "Nissan Sport Centre", där vi blivit medlemmar.

Hurra, en pool!!! 25 m och 7 banor! Den obligatoriska badmössan trycktes ned över hjässan (Man såg helt konstig ut i den modellen, men alla hade den på sig så....

Vi tre var de enda europeerna där och vi blev förstås uttittade. Vattnet höll en temperatur på 32° och var så starkt klorerat att våra ögon efter en kvart var påfallande mörtilika. Efter en stund var det dessutom så trångt att det inte gick att simma. Man fick gå omkring i det varma vattnet. Detta blev den första och sista gången i den poolen.

Men tillbaka till Karls träning. Den började i november och var förlagd till bassängen som fanns i skolan. Träningen vidtog direkt efter skoldagens slut och varade ca 2 timmar 4 dagar/vecka. Detta innebar, att Karl inte kom hem förrän vid halv åtta-tiden på kvällen och då hade alla läxorna kvar att göra.

Man tävlade så gott som varje lördag eller söndag under december-februari. American School's Swim Team bestod av ca 50 aktiva. Det var tävlingar mellan de engelsktalande skolorna i Tokyo och tävlingarna var antingen på Amerikan School eller St Mary's (en pojkskola). Båda skolorna ligger långt utanför Tokyo och tävlingarna tog hela dagen. Det kändes långt och segt ibland, omklädningsrum och bassänger var gamla och skruttiga, men gemenskapen var god, de äldre tog hand om de yngre.



### SAT.

# 1

Drama Festival at  
St. Maur's

Field Hockey — CAJ (A)

M.S. Boys Basketball — NIS (A)

Soccer — Zama (A)

Swimming at St. Mary's

Varsity Wrestling Tournament  
at Yokota

### SUN.



Man tävlade i samma åldersklasser och i samma grenar som i Sverige.

Av medaljskörden att döma måste Karl ha gjort bra ifrån sig, men å andra sidan var kanske konkurrensen inte så hård.

Vi fick ofta rapporter om hur bra det gick för Täbysimmarna i Sverige. Det glädde oss, men fick oss också att längta hem till bassängkanten på Tibblebadet.

Apropå bassängkant så hade de en litet underlig inställning till funktionärerna på tävlingarna. Det hade inte gjorts upp något i förväg, ingen utbildning behövdes, bara man kunde knäppa av en klocka var man välkommen.

När simsäsongen var över i februari började Karl faktiskt i en privat simklubb i Tokyo, där han tränade 3 dagar/vecka bland idel japanska ungdomar.

Ur simsynpunkt har väl året i Tokyo inte gett Karl så mycket, men det har fått honom sugen att börja träna i sin egen klubb igen.

Nedtecknat av Tiiu Hedberg, Kalles mamma



MAMMA KINES, PAPPA JAPAN, STACKARS LILLA BARN. . .

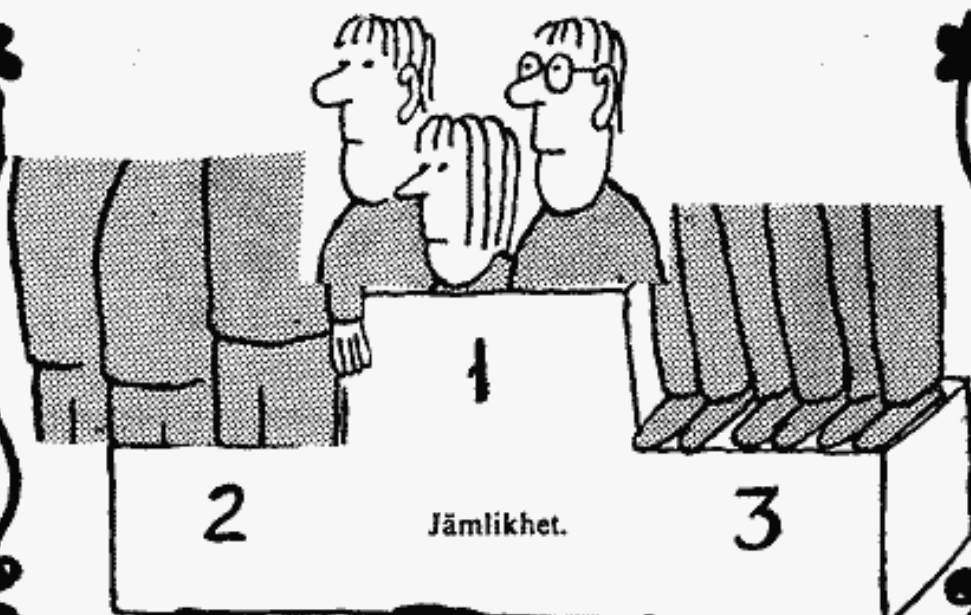
RAPPORT FRÅN KAJSA

2:a på SM

Hur har jag hamnat i denna situation?

Jag, Kajsa, har blivit ombedd att skriva skriva om hur det kändes att komma 2:a på SM. Det är inte så jädrans lätt. Men jag börjar väl med att tala om att detta är mitt tredje UTE-SM. SM -84 i Västerås (det första) halkade jag in precis på kvalgränsen som 59:e man på 50 m frisim. Men fylld av stundens allvar tog jag visst i litet grann och simmade in som nittonde. Året därefter kom jag till allas förvåning, inte minst min egen till final och slutade som 7:a.

Det här året, i Mölndal, blev det inte bara final utan även en plats på pallen. Även detta var förvånande eftersom jag har haft en eländig säsong med bl a tre halsflusser bara i juni.



## STÄNK från TÄBY SIM

50 m frisim gick på söndagen dvs sista dagen och alla mina tidigare starter under veckan hade gått dåligt. Dessa lopp satte sig litet i bakhuvudet, men när jag väl vaknade på söndagen var all nedstämdhet som bortblåst och jag såg fram emot att ro mitt vikingaskepp i land och simma en RUSKIG femtia. Efter försökssimningen låg jag på delad 4:e plats och jätteglad var jag för det, för jag hade nästan gett upp hoppet om en A-final. Hoppet återvände dock, blandat med rädsla, för jag var dödsskraj, att jag inte skulle klara att behålla min 4:e plats. Vid inmarschen fick jag ett oerhört stöd av nästan alla stockholmsklubbarna men mest av alla VRÅLADE TÄBY-simmarna. Detta var gnistan, som skulle få bomben Kajsa att explodera. Och jag exploderade iväg. (Gudskelov blev det inga tjuvstarter) Starten gick perfekt (ovanligt) jag ledde när jag kom upp, ledde vid 25, ledde vid 49,5, blev dock slagen med 7 hundradelar (ETT PEKFINGER) av Agneta Eriksson, Västerås.

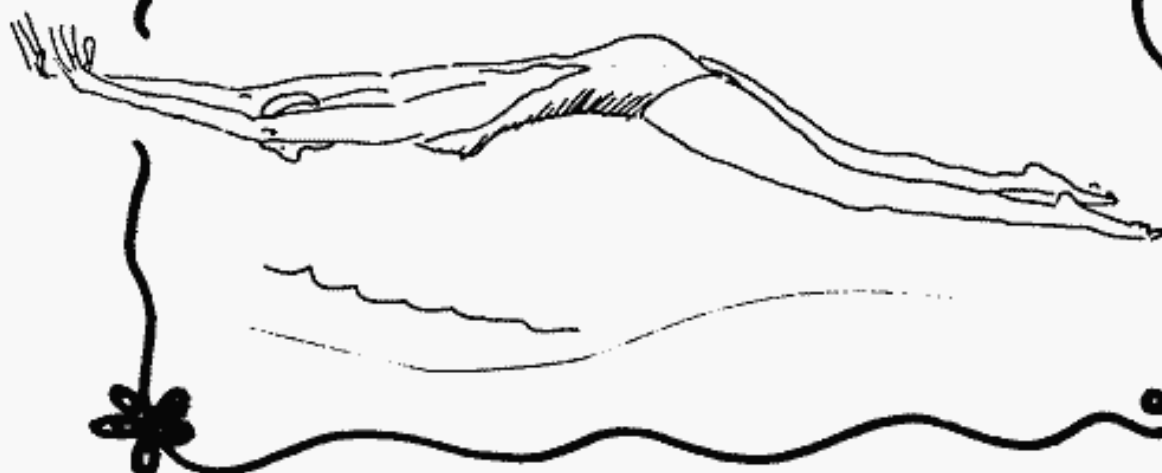
Inte ens när jag ledde hade jag en tanke på pallen, så när jag såg, att jag hade kommit tvåa, började jag faktiskt att gråta av glädje.

När jag kommit upp ur vattnet kom en funktionär fram och sade att jag skulle bli dopingtestad. Det var minsann inte lätt att kissa i en mugg efter en sån här sak. Men jag lyckades till slut (i onödan, eftersom jag ej var dopad).

Nu, så här efteråt så går jag och funderar på om jag inte skulle ta och klämma till den där Agneta genom att ta en GULD-medalj på Inne-SM i april -87. Det är bra att tänka på, när det blir mörkt och Ingemar tar fram sin stora VIKINGAPINARPISKA!

Massor av kramar

Kajsa



HOLLAND - SPAIN - SWEDEN

APRIL 12 - 13 1986

HÖGEVALLSBADET

LUND

HUR DET VAR ATT SIM-  
MA I UNGDOMSLANDS-  
LAGET

När vi kom hem från träningslägret på Kanarieöarna i början på mars 1986 fick jag reda på att jag var uttagen till ungdomslandslaget i simning i Lund den 12-13 april-86.

Sveriges pojkar f 71 och flickor f 72 skulle möta Holland och Spanien.

Gissa om jag blev glad att mötas av ett sånt besked. Jag tror Inge-  
mar blev lika glad som jag,

Sista veckan på Kanarieöarna var jag sjuk liksom nästan alla andra simmare, men det var bara att börja köra hårt igen för att komma i form.

Några problem med att få ledigt från skolan på fredan före tävlingen var det inte. Jag kunde visa upp Simförbundets brev. Förutom mig var det 3 andra killar från Stockholm (och ett par tjejer) som var uttagna. Vi killar kände ju varann sedan tidigare och vi bokade in oss på samma tåg på fredan.

Vi kom till Lund vid lunchtid och där blev vi inkvarterade på hotell Lundia. Där bodde också simmarna från Holland och Spanien.

Tidigare hade jag fått lämna upp-  
gifterna storlek på badbyxor, over-  
rall m.m. På eftermiddagen fick vi  
kläderna och det var något specie-  
llt med att ta på sig den blå-gula  
overallen. Simbyxorna och en t-  
shirt fick vi behålla men overal-  
len fick vi lämna tillbaka.

På eftermiddagen besökte vi badet och simmade in. Vilket bad för-  
resten. Förutom en stor tävlings-  
bassäng med 8 banor fanns det en  
stor lekbassäng med bl a vågma-  
skin.

Tävlingen började kl 9.30 på lör-  
dan den 12 april. Under samlingen  
i badet peppade vi upp oss med  
att sjunga kampsånger anförda av  
de båda lagkaptenerna.

Jag och Tomas Dalgren deltog inte  
i själva inmarschen eftersom To-  
mas och jag då hade börjat ladda  
för 2:a grenen som var 400 m fritt  
och där vi skulle simma.  
Jag orkade inte hänga med riktigt.  
Min tid blev 4.22 på vilket jag  
blev 5:a.

Förmiddagspasset avslutades med  
4x200 m frisim där jag var start-  
gubbe. Jag fick 2.02, som var nå-  
got sämre än jag hade hoppats på.  
Sverige vann lagkappen överläg-  
set.

På eftermiddagspasset simmade jag  
200 m frisim där jag blev 3:a på  
1.59.83. Jag var en hundradel från  
silvret. Sista gren på eftermid-  
dagspasset var 4x100 m frisim där  
jag återigen fick starta. Där per-  
sade jag och fick tiden 55.28. Al-  
la grabbarna i laget slog pers i  
den lagkappen, som vi också vann  
överlägset.

TÄVLINGAR SOM GÅTT

På lördagskvällen var det bankett på Grand Hotel där vi fick chans att närmare bekanta oss med de andra simmarna. Det var dock vissa språksvårigheter.

På söndan hade vi sovporron eftersom tävlingarna började först 13.30. På det passet simmade jag 100 m fritt och blev 4:a på 55.90. Jag hade hoppats på en bättre tid - kanske under 55 sek.

Av landskampens 30 grenar vann Sverige 22, vilket ledde till en överlägsen landskampsseger. Holland blev 2:a och Spanien kom sist.

Landskampen avslutades med att de olika landslagen marscherade in. Vår flagga gick i topp under det att vår nationalsång spelades.

Ja, se det var en upplevelse som jag inte glömmer i första taget. Tänk att jag fick representera Sverige. Jag hoppas att få simma i landslaget flera gånger och jag tänker tillbaka på denna helg då INGEMAR kör hårt med oss på träningen. Träningen går liksom lite lättare då...

OLA



# SIM-MEDICIN

Hoppas ni alla haft en fin sommar.

Nu har träningsäsongen åter kommit i gång. Vi hoppas alla på en skadefri och framgångsrik höst-vinter för Täby sim.

Förra året var det ju tyvärr, några simmare som fick sin tävlings säsong spolierad på grund av skador.

Framför allt då överbelastnings-skada i axelleden.

Skulderleden är tyvärr "illa utsatt" för skador hos simmare. Framförallt fri- och fjärrilssimmare, men även ryggspecialister.

Detta beror på att många muskler fäster på ett litet område på överarmens utsida-framsida, alldeles i anslutning till ledkapseln. Området är dessutom trångt, med o-eftergivliga benstrukturer på ovan fram och baksidan.

Om det uppstår en svullnad i dessa muskelfästen (tex överträning, övertöjning eller slagg), så blir svullnaden "inklämnd", blodförsörjningen försämras, och skadan kan därför inte läka ut snabbt och enkelt. Skadan blir då kroniskt långvarigt. (Det är svårt att förklara detta utan bilder.)





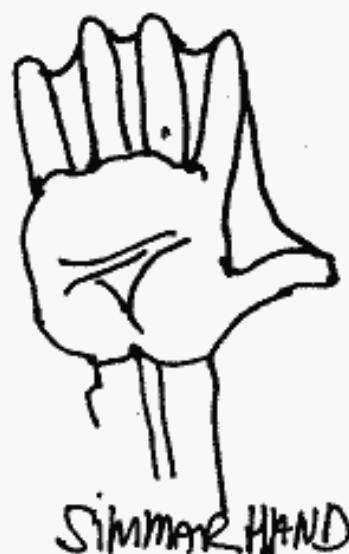
Anledningen till att just simmare lätt får skulderledsinflammationer, är den ensidiga belastningen. Dvs Den del i simrörelsen som är belastad ("draget") är alltid en inåtrotation i skulderleden. Om man känner av sina axlar bör man tänka på att styrketräna utåtrotation oxå. Det finns flera enkla metoder för detta. Fråga din tränare

Skulderproblem uppsår ofta vid ökning i träningsintensitet, felaktig träning, överbelastning vid landträning, eller vid annan idrott, men oxå vid slagg eller fall mot axeln.

DET VIKTIGASTE: är att inte belastas en axel som smärtar! Gör det ont i axeln så avbryt! Träna utåtrotationsstyrka och om man tränar benspark, gör då detta utan platta! Träna aldrig förbi smärtröskeln. Gör det ont så lägg av.

Om man gör så här är chanserna goda att skadan läkar ut på några veckor. Annars kan det ta några månader, ja tom år!

Var alltså rädda om edra axlar. När Du problem så tala med Din tränare.



Rikard Fuchs:

## Doktor Truls dagbok

HURRA VAD JAG ÄR BÄTTRE!

JAG ÄR BÄTTRE!

- Doldorn, jag tyckte nog bättre om min man innan ni botade hans mindervärdeskomplex.

Styrketräning, kan det vara farligt?

Ja obetingat, vill jag påstå. Dock behövs en utredning av begreppen.

Styrketräning med den egna kroppstyngden som vikt (situps armhåningar tåhåningar etc) är tämligen riskfritt (fast man kan få en eländig träningsvärk om man är överentusiastisk)

Styrketräning med vikter och redskap, kan däremot lätt årsaka slitskador och eller överbelastningskador.

Man bör ha passerat puberteten innan man börjar styrketräna med redskap. Dessutom bör sakkunnig ledare alltid finnas i lokalen när sådan träning bedrivs.

Och GIVETVIS ingen träning utan ordentlig uppvärmning!

Lycka till!!

Simdoktorn

Richard Fuchs:

## Doktor Truls dagbok



- Docent Larsson har så lite i huvudet att tankelösa ger honom femtio procents rabatt...



Simdoktorn  
i FÖD  
FULL ANBETSUTSTYRSEL

# SE HIT!!!

## Rapport från FÖRÄLDRASEKTIONEN

Enligt beslut i Täby Sims styrelse ska klubben försöka sälja 1500 adventkalendrar/år. Det är de aktiva simmarna som ska sälja dem. Alla i grupperna Atill och med Medley tilldelas 15 st. var. Detta är det minsta antal alla ska försöka sälja, men simmarna får gärna sälja fler. Resterande kalendrar säljs av styrelse och föräldrasektionen. 1- och 2-dagarsgrupperna får sälja om de själva vill.

Pengarna (förra året drygt 9000:-) som kommer in till klubben gör det möjligt för Täby Sim att bidra med 30-40% av lägerkostnaden när grupperna reser på läger.

Snälla föräldrar försök hjälpa till. Hjälp Era barn att få sålt sina kalendrar. Om Ni själva kan sälja julkalendrar på ert arbete så kan Ni bara ringa Täby Sims kansli

Kalendrarna delas ut i mitten av oktober. Föräldrasektionen tackar på förhand om Ni ville hjälpa oss med följande:

- 1) När Era barn kommer hem med kalendrarna finns det med en lapp som talar om hur och när redovisning ska ske. Hjälp Era barn att redovisa i tid.
- 2) Barnen har ca 1 månad på sig att sälja kalendrarna. Mana på dem lite så att de inte väntar med att sälja dem till sista veckan.



# TACK...

HEJARRAMSAN

Vart tog alla utlovade, fräsiga, balla ramsor vägen?

Pristävlingen inställd eftersom inga tävlingsbidrag influtit!

Vi gör ett nytt försök! Bästa simgruppsramsa, som framförs  
vid KM belönas!!!!!!

KOM IGEN!!! Annars riskerar Ni att höra mitt allt  
hesare "HEEEJA TÄÄBY"

Carl Johan Hellman

**Normal  
och lagom**



**blir jag  
ALDRIG!**



# HÖSTFEST

INBJUDAN TILL

ALLA SIMMARE, TRÄNARE,  
FÖRÄLDRAR, SUPPORTRAR

LÖRDAGEN 11 oktober 1986

kl 19.00

TIBBLESKOLANS MATSAL

För 100:- kr. får Du disco,  
välkomstdrink, middag med  
vin, kaffe och kaka,  
ev. uppträdande

ANMÄLAN SKER TILL:

- \* kansliet 08/768 15 44
- \* Sonja Rogersson  
08/753 0631
- \* Gunilla Clareus  
08/758 55 17



senast den 3e oktober 1986

ALLA TRÄNARE BLIR BJUDNA AV

TÄBY SIM



## SUPPORTERKLUBBENS LOTTERI



Vid möte med föräldraföreningen i Täby SIM den 1 sep 1986 företogs dragning med följande vinnare:

April	1:a vinst	Rune Lindström	nr 27
	2:a "	Eva Asp	70
	3:e "	Eva Asp	70
Maj	1:a vinst	Tju Hedberg	10
	2:a "	Leif Rogersson	52
	3:e "	Marianne Angerfelt	36
Juni	1:a vinst	Axel Andersson	174
	2:a "	Eva Asp	70
	3:e "	Britt-Maj Wikström	26
Juli	1:a vinst	Sonja Rogersson	54
	2:a "	Marianne Angerfelt	36
	3:e "	Lennart Berg	9
Aug	1:a vinst	Britt-Maj Wikström	26
	2:a "	Fam Andresson	46
	3:e "	Anders Wedelin	72

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

Vi hälsar gamla spelare och nya välkomna. Eimy lämnar gärna upplysningar.

Erik Frejd

Tvillingarna har börjat skolan och läraren frågar en av dem:

- Vad heter du?
- Konstantinopel.
- Och du då?
- Kristianopel!
- Driver ni med mig? Vad heter ni i efternamn?
- Det sa vi ju, Opel.

- En församlingsbo frågar kyrkoherden:
- Säg, är det synd att spela golf på söndagar?
- Ja, som du spelar är det synd vilken dag det än är.

- Lilla Annelis aftonbön är verkligen from:
- Gode Gud, hjälp mig att i morgon bli en snäll och duktig flicka. Om inte det går så ge mamma bättre nerver...

STÄNK från TÄBY SIM

SIMFÖRÄLDRAR! Här kommer chansen  
att ställa upp för  
klubben .....

TÄBYSIMFÖRÄLDER !

STÄLL DIN BILRUTA TILL TÄBY SIMS  
FÖRFOGANDE !

Vi menar förstås bara en bit av  
bakrutan, där vi ber dig sätta upp  
en reklamremsa för de företag som  
stöder TÄBY SIM genom att betala  
för reklamplatsen på din bil .....

ANMÄL SNARAST TILL TÄBY SIMS KANSLI  
OM DU STÄLLER UPP, SÅ VI SNABBT FÅR  
VETA HUR MÅNGA BAKRUTOR DET BLIR  
SOM VI KAN ERBJUDA ANNONSÖRERNA

\* \* \* \* \*

Vill du veta mer, ring till;

Ulf och Jorma Swedin  
tel 08/758 83 86

Elisabeth Andersson  
tel 08/758 82 06

. . . . .

Till TÄBY SIMS KANSLI, TIBBLEBADET

Ja, jag ställer upp på bakrute-  
reklamen.

Namn: . . . . .

adress: . . . . .

telefon: . . . . .

. . . . .

signatur

LÖS PROBLEMET !

VINN PRIS!

Tre par äter middag tillsammans.

Herr Röd är värden.

Fru Grön är hemmafru.

Fru Lila är banktjänsteman.

Hemmafruns make är lärare.

Värdinnan sitter mitt emot sin make.

Herr Lila är kock.

Banktjänstemannen sitter till höger om värden.

Hemmafrun sitter till vänster om värden.

Hennes man sitter till vänster om värdinnan

Herr Lila sitter till vänster om fru Grön.

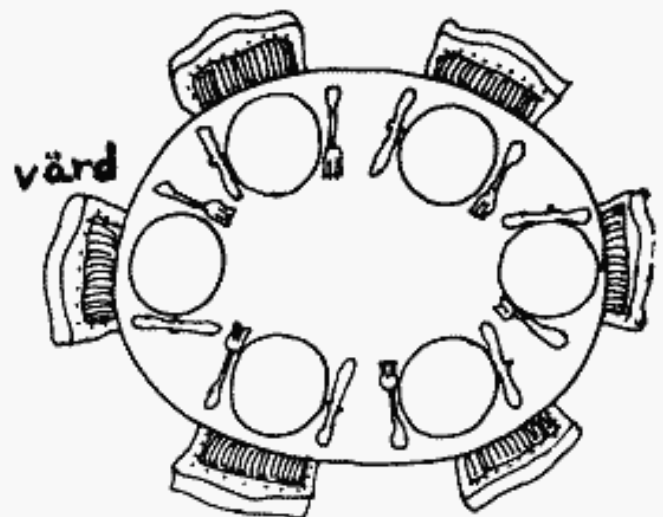
Frågor:

1. VILKET ARBETE HAR  
HERR GRÖN?

2. VEM SITTE TILL  
VÄNSTER OM VÄRDINNAN?

Skicka in Era svar till STÄNK  
TÄBY SIM  
Simhallen  
TÄBY

Märk kuvertet "Tävling 1"





# TÄVLINGAR I HÖST

Du som vet att du är utbildad till funktionär. Här kommer de dagar då Täby Sim har tävlingar i egen regi. Reservera gärna dessa dagar redan nu så att du kan svara JA när funktionärsraggaren ringer upp.

- 1) Distanssim den 5 oktober på eftermiddagen
- 2) Zon-Sim den 26 oktober
- 3) Merkado-Cup, riksfinal för handikappade simmare, den 8 och 9 november
- 4) KM, klubbmästerskap, 13 och 14 december.

## K M

Klubbmästerskapet och arrangemangen runt det är Täby Sims största begivenhet under året. Föräldrasektionen behöver hjälp med att få fram lotterivinster, choklad till chokladhjulet, priser m.m. Försök redan nu tänka på om Ni själva vill skänka något. Kanske har Ni någon handlare som Ni känner som skulle kunna skänka något. Klubben tar fortfarande emot tomma korgar som kan användas till att lägga mat och frukt i. Kanske har Ni rent av någon helt ny idé som vi kan göra pengar på? TÄNK TILL ORDENTLIST.

Kram Sonja



# Konstsim

september 1986

Hej du Täbysimmare

Varje gång jag nämner KONSTSIM så förkniper mina vänner det med Esther Williams, skönsimmande stjärna ur femtiotalets Hollywood romantiska filmer och för inte så länge sedan var även jag i den tron att KONSTSIM fortfarande är i VATTENBALLET stadiet. Nej, allmänheten känner nog inte så mycket till VAD konstsim är, och med glädje upptäckte jag en dag att TÄBYSIM nu även har plats för vattensportens yngsta gren.....

Flickor ur TÄBYSIMs snabbsimmarstall, och flickor UTIFRÅN har hittat vägen till konstsim i Tibblebadet..... trots disco på fredagkvällar, bredvid i sporthallen..... så kommer flickorna, ibland naturligtvis lite trötta, lördagar till badet kl. 07.45, för att under CHRISTINA VADEMs ledning öva i konstsimns viktiga förflyttningsrörelse..skovlingar och sen figurer, m.m.

I våras träffade jag Marie Jacobsson, landslags flicka i konstsim. Att se henne simma och se hennes kapacitet att hålla andan var en upplevelse och då först insåg jag att det vattenballett jag i slutet på femtiotalet fick utöva under ledning av en Hollywood kompis till Esther Williams, inte är det samma som dagens KONSTSIM.....



# STÄNK från TÄBY SIM

Som ni redan vet så tränas det konstsim kl.07.45 - 08.55 varje lördag, och tisdagar kl.20.00 - 21.45, under ledning av Christina. Torsdagar har även TÄBYSIM klubbkväll, och konstsimflickor har även där fått en del i bassängen tilldelats. Samma tid som tisdag.

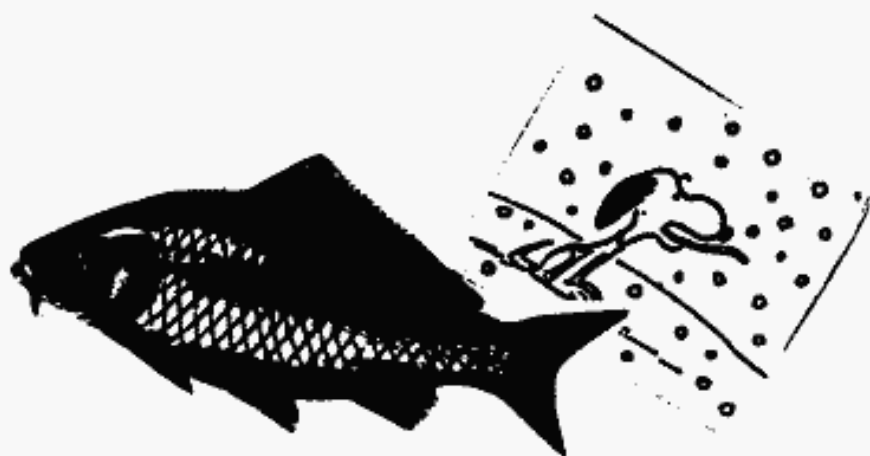
I dag har jag registrerat sju nya flickor, alla utifrån, så det ser lovande ut för vår uppvisning i samband med TÄBYSIMs årliga KM. Med "VÅR MAN" i styrelsens hjälp kan det bli en riktigt hejdundrande fest...jaha...det viste ni inte? Med VÅR MAN menar jag ULF SWEDIN, vår kontakt man i TÄBYSIMs styrelse.....  
Det är för Ulf bara att lära sig ALLT om konstsim.....

Mera konstsim NYTT kan du läsa i pärmen som står i BOKHYLLAN vid badets vaktbur.

Vi ses vid badet hoppas jag.

Elisabeth Andersson  
(samordnare)

p.s Jill Westermark, en av sveriges första konstsimmare kommer att bada med flickorna torsdagen 25/9. Hon lovar flera kvällar i framtiden. En framtids RESURS.



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



- Vet någon under vilket departement remskötselns sorterar? frågade fröken sina elever.  
Efter en stunds tystnad räckte Mats upp handen.  
- Renhållningsverket!



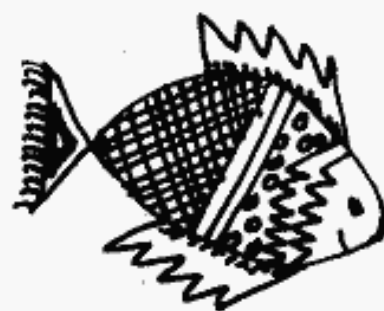
En jägare och hans son ligger på pass för att skjuta räv, ett djur syns. Jägaren ropar:  
- Skjut, skjut. Men håll lite åt sidan ifall det är grannens hund.



KLUBBREKORD SEN SISST

25m bana

25 maj	Lotta Bäckman	100 br	1.17.9	Åkersberga
6 sept	Mikael Frisk	100 fj	59.65	Tyresö
13 sept	Ola Frejd	100 br	2.28.72	Hallsberg
19 sept	Ola Frejd	4x200 fr	7.57.14	Handen
	Ola Pederksen			
	Martin Rogersson			
	Jonas Lögdberg			
21 sept	Martin Rogersson	4x100 me	4.12.2	Handen
	Jonas Klang			
	Jonas Lögdberg			
	Bernt Sundqvist			
21 sept	samma lag	4x100 me	4.07.5	Handen
21 sept	Martin Rogersson	100 ry	1.03.16	Handen



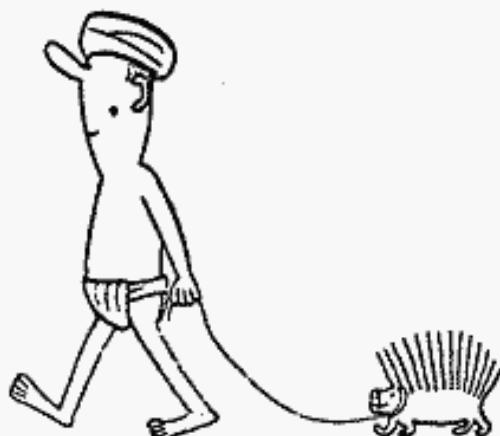
50m bana

14 juni	Mikael Frisk	100 fr	55.73	Örebro
14 juni	Mikael Frisk	100 fr	55.47	Örebro
2 juli	Lotta Bäckman	100 br	1.19.66	Mölndal
6 juli	Kajsa Sjöberg	50 fr	27.28	Mölndal
26 juli	Kajsa Sjöberg	50 fr	27.24	Landskrona
12 sept	Ola Frejd	4x200 fr	8.10.41	Örebro
	Ola Pederksen			
	Martin Rogersson			
	Jonas Lögdberg			
13 sept	Jonas Lögdberg	100 fj	58.05	Örebro
13 sept	Jonas Lögdberg	100 fj	58.01	Örebro
14 sept	Jonas Lögdberg	100 fr	55.17	Örebro
14 sept	Martin Rogersson	4x100 me	4.09.33	Örebro
	Jonas Klang			
	Jonas Lögdberg			
	Bernt Sundqvist			
14 sept	Samma Lag	4x100 me	4.07.89	Örebro

# VERKSAMHETSKALENDER

OKT	11	Seriesim 1	?	Kval
	11-12	Botvidsim	Tumba	B, C, D
	11	Höstfest	Tibbleskolan	Alla
	18-19	Åkersberga sim	Åkersberga	A, B, C, D, Me
	18-19	Medley cup	Sundbyberg	
	17-19	Achen	Achen, Tyskland	
	22	Styrelsemöte	Tibblebadet	Styrelsen
	24	50-manna	Forsgrenska	kval
	25-26	Simallsvenskan 3-4	Uppsala	kval
	26	Zonsim	Tibblebadet	B, C, D, Me, 2D
	27	Föräldrasektionen	Tibblebadet	Alla föräldrar
	31- 1	Fantomen cup	Eriksdalsbadet	?
NOV	8- 9	Sim a GoGo	Malmö	Kval A
	8	Kanaan cup	Vällingby	B, C, D, Me
	8	20-manna	?	A, B
	9	Ungdomslagkapper	Eriksdalbadet	Kval
	15-16	Simallsvenskan kval	?	kval
	15el 16	Zonsom	Åkersberga	B, C, D, Me, 2D
	15-16	Solar cup	Hallsberg	B, C, D,
	22-23	Sun cup	Solna	B, C, D, Me
	22	Solvallapokalem	Sollentuna	A, B
	26	Styrelsemöte	Tibblebadet	Styrelsen
	29-30	Järfälla Elit	Järfälla	Kval
	29	Seriesim 2	?	Kval
DEC	1	Föräldrasektionen	Tibblebadet	Alla föräldrar
	6- 7	Dum Sim	Väsby	fl 75, po 74
	6- 7	Sprint cup	Väsby	kval
	10	styrelsemöte	Tibblebadet	Styrelsen
	13-14	KM	Tibblebadet	Alla

OBS Alla grupper har sin egen tävlingskalender som gäller. Se till att du har den.



# ”SLIPPA-PASSA-TIDEN-KORTET”



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

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

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

Men kom till oss först, det slipper du inte.



**S-E-Banken**

Lite enklare. lite bättre

Täby