

STÄNK



MAJ -87



Redaktionen har ordet!!

Vår,vår,vår! Äntligen vår! Visst tvekar den ännu men vi är alla övertygade om att den är på rätt väg.

På rätt väg är också Täby Sim.Säsongen har säkert varit jobbig för många såväl för tränare,ledare som aktiva. Men nu är vi på väg. Rätt väg!

Att Stänk är på rätt väg tvekar jag inte en sekund om.Bidragen till Stänk-redaktionen har frivilligt "strömmat" in till redaktionen.(nä ja) Bra ! Egna initiativ har tagits. Bra! Alla personern som blivit ombedda att skriva har kommit in med sina små alster i tid. Bra! Redaktionsgänget är en underbar grupp som jobbar fint tillsammans och har roligt. Bra! Så läs din STÄNK med konstruktiva ögon.lycker du att den är ointressant och tråkig behöver du inte påpeka detta utan gör något åt det i stället. SKRIV!

Om du tycker STÄNK är småtrevlig -ja,då kan du känna dig nöjd över att Täby Sims medlemmar är produktiva och duktiga.

Tack för den här säsongen!

Glad vår önskas er alla.

Njut av den! Det är ni väl värda.

Birgitta



FRÅN STYRELSEN

Den 18 feb

- Kanske kan vi hitta en kassör.
- Vi ansöker om att få ha en lotteriatomat vid ICA Stop. Bo Andréson föreslås bli föreståndare.
- Simmärkesförsäljningen får vi dela med badet.
- C- och D-gupperna ska sälja blommor och tjäna pengar.



FRÅN STYRELSEN

Den 18 mars

- * Wella AB ställer som vanligt upp med pengar, priser och prylar.
- * Mercado Cup flyttas till 7-8 nov.
- * Förutsättningarna för Sumkonst-sim i Tibblebadet i höst ska utredas.
- * Bokslut och verksamhetsberättelse antas.
- * Klubben ska antagligen få börja betala banhyra för simhallen.
- * Nya aktiviteter som lotterier och tomglasinsamling m m ska ge intäkter.
- * Klubbfest preliminärt den 19 sept.
- * Tränarna ska kunna få simlärarutbildning.
- * Gamla funktionärer ska fortbildas och bli som nya.

**AVANCERAD
BÄTTRE
SÄKRARE.**

FRÅN STYRELSEN

- Årsfest 19 sept.1987 i
Kvarntorpsgården
(preliminärt beslut)
- Den nya styrelsens sammansättning är
Björn Eklöf, ordf.
Carl Johan Hellman, v.ordf
Staffan Meurling, kassör
Lennart Andersson, sekr.
Bengt Almqvist, ledam.
Sven Olof Blomgren, ledam.
Birgitta Fagrell, suppl.
Ingvar Klang, ledam.
Jonas Lögdberg, suppl.
Anna Karin Ottosson, suppl.
Sonja Rogersson, ledam.
Mikael Sjöborg, suppl.
Christer Weinö, suppl.
Adjungerade:
Ingemar Söderhult, konsullent
Magnus Gustavsson, kanslist
- Lars Lundvik har av sagt sig
sitt styrelsemedlemskap
med omedelbar verkan.
- Medlen från blomförsäljningen
skall tillfalla resp. grupp.
- Medlen från flaskinsamlingen
skall fördelas lika mellan
grupperna A,B,C, och D, till
sommarläger och/eller tävlings
resa.
- Sommarläger subvention blir i
år 150:-/deltagare.
- kalender försäljningen ingår i
sommarläger budgeten.
- Ny sponsorgrupp har tillsats.
- Beredningsgruppen består av
Björn Eklöf, Bengt Almqvist,
Sven Olof Blomgren, Carl Johan
Hellman, Ingemar Söderhult.
- Julkalendrar skall säljas i år
också.
- Gemensamt sommarläger för
MEDLEY, D , C , och B kommer
att ordnas i år.
Plats : Surhammar eller
Oskarshamn.



FÖRÄLDRASEKTIONEN HAR ORDET

SOMMARLÄGER 1987

När ni läser det här skall ni redan ha fått detaljinformation och anmälningsblanketter! Därför tar jag bara upp litet allmänt om lägret.

Plats: Surahammar (14 mil från Täby). Allt inom gångavstånd.

Tid: 2/8 (avresa från Täby ca kl 13.00) - 9/8 (återkomst till Täby ca kl 15.00).

Deltagare: Simmare i B-, C-, D- och Me-grupperna.

Ledare: Tränare ur grupperna samt en förälder ur D- eller Me-gruppen.

Bostad: Vandrarhemmet BRUKSGÅRDEN (STF). Sänglinne skall medtagas. 4- till 6-bäddrum.

Mats: Helpension (ev lagar vi själva frukost) på MIDGÅRDSSEVERINGEN, (husmanskost)

Simning: EKÄNGSBADET (inomhus, sex banor,), två pass per dag.

Transporter: Prel hyrd buss, allt alla åker med föräldrabilar (halverad transportkostnad=ca 125:-)

~~SOMMARLÄGER~~

"Jag fann min man"

Kostnader: Totalt ca 1300:- (kan ev reduceras beroende på frukost, transport mm upp till 200:-)

Klubben (och ni själva) bidrar med ca 200:- (flaskpengar) och ur klubbkassan 100:- - 150:-.

Det innebär en deltagaravgift på ca 1000:- (ev 800:-)

Exakta kostnader framgår av anmälningsunderlaget.

SÖKES: En förälder ur D- eller Me-gruppen som lägerpappa/mamma. Bör ha körkort.
ALLT FRITT!



MOTIVATIONSLÄGER FÖR VÅRA TÄVLINGSSIMMARE 1988

ÅTER IGEN PLANERAR TÄBY SIM ATT ARRANGERA ETT TRÄNINGSLÄGER UTOMLANDS. DETTA LÄGER ÄR ETT LED I EN SATSNING FÖR ATT HÖJA VÅR TÄVLINGSMÄSSIGA STANDARD PÅ ELITNIVÅ.

UTOMLANDSLÄGER AV DEN HÄR SORTEN AVSES ÅTERKOMMA VÄRTANNAT ÅR. 1984 VAR VI PÅ TENERIFFA OCH 1986 I LAS PALMAS.

MENINGEN ÄR ATT DET SKA VARA MOTIVATION FÖR EN INTENSIVARE TRÄNING. UTOMLANDSLÄGREN SKA GENOMFÖRAS UTAN ATT ANNAN VERKSAMHET SKA BLI LIDANDE.

FÖR ATT BLI UTTAGEN TILL LÄGRET 1988 KRÄVS FÖLJANDE:

- 1) ATT DU SKÖTER DIN TRÄNING TILLFREDSTÄLLANDE, MED EN TRÄNARE GODKÄND NÄRVARO OCH INTENSITET.
- 2) ATT DU UNDER TIDEN MAJ 1987 FRAM TILL SM I APRIL 1988 GJORT NÅGON AV FÖLJANDE TÄVLINGSPRESTATIONER:
 - INDIVIDUELLT KVALAR TILL SM, JSM ELLER USM.
 - INDIVIDUELLT PLACERAR DIG 6:A ELLER BÄTTRE PÅ DM ELLER JDM.
 - PÅ ANNAN SANKTIONERAD TÄVLING (EJ S.K. PERSTÄVLING) UPPNÅTT TID SOM MOTSVARAR 6:E FÖRSÖKSTID PÅ DM.

TÄBY I MAJ 1987

TÄBY SIM:S STYRELSE



Bäst när det gäller

FÖRSÄLJARE SÖKES

"Hjälpl!"

Vi behöver försäljare till WELLA CUP.

Badkläder från Solar

Badskor

Tröjor, mm

Tacksam, om Ni ställer upp något pass.

Pingsten är lång. Ring mig: 758 51 04

eller hem 758 06 98.

Tack på förhand.

Hälsningar

Siv Lindbom

Pass till tävlingen

Pingstafton pass 1 8.30 - ca 13.00

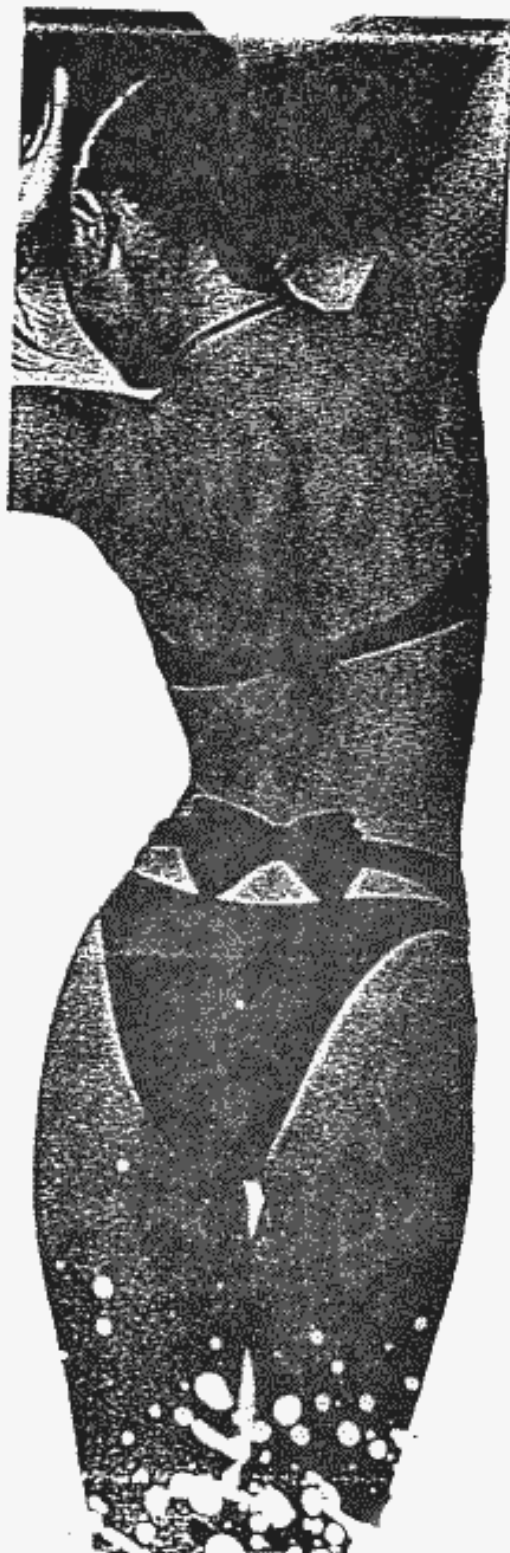
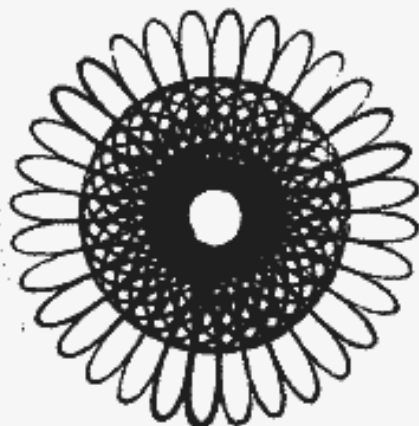
pass 2 15.30 - ca 19.00

Pingstdagen pass 3 8.00 - ca 12.30

pass 4 15.30 - ca 19.00

Annandag

Pingst pass 5 9.00 - ca 14.00



SUPPORTERKLUBBENS LOTTERI

I samband med föräldrasektionens möte den 23 mars 1987 förrättades dragning för dec-86, jan och feb 1987.

Dec

Vinst 1, lott nr 60, fam Epstein
" 2, -"- 38, Erik Frejd
" 3, -"- 30, Agneta Lögdberg

Jan

Vinst 1 lott nr 133, Ola Frisk
" 2 -"- 54, Sonja Rogersson
" 3 -"- 141, Rose Karlsson

Feb

Vinst 1 lott nr 38, Erik Frejd
" 2 -"- 54, Sonja Rogersson
" 3 -"- 42, Björn Lindbom

Vinsterna har utbetalats i form av presentkort.

Kom med i lotteriet och stöd TÄBY SIM.



*Lillemor
Karlsson*



TEKNIK – FORSKNING – MEDICIN

EN PUFF

för bättre kunskap om astma

Av Birgitta Hansson och
Susanne Brokopp

I Sverige och i världen har det funnits och finns fortfarande simmare som lider av astma. Pär Arwidsson, den duktige från Finspång har astmatiska besvär och Tim McKee, han som blev uttouchad av den där berömda tusendelen och Gunnar Larsson, hade också astma. Dessa två grabbar plus många, många fler står som strålande exempel på att man trots ett handikapp kan bli en duktig och framgångsrik idrottsman/kvinna. Naturligtvis finns det undantag från detta, det vill säga fall av astmadrabbade som inte blir så duktiga eller som måste sluta på grund av sin sjukdom. Varför skriva om astma i Simsport? Jo, helt enkelt därför att det inom simsporten finns så många som lider av astma och lika mycket som vi lär om axlar och stretching skall vi lära om astma. På så sätt kan vi öka förståelsen för sjukdomen och dess behandling.

Frågorna hopar sig på kanten bland simmare, tränare och naturligtvis simmarföräldrar: Vad är egentligen astma, vad skall man göra, är det så smart att simma och det här med allergi och ansträngningsastma hur hänger det ihop?

Runt astma vimlar det alltså av frågetecken för de flesta. Många simmare och tränare säger att de vet men deras frågor, ågerande och påstående säger mig att så inte är fallet. Frågetecknen är till för att rätas ut och för att kunna göra det på ett så bra sätt som möjligt har jag denna gång tagit hjälp av en kollega, leg. sjukgymnast Birgitta Hansson som specialiserat sig på andningsvård.

Birgitta har 15 års erfarenhet på området. I denna erfarenhet ingår uppbyggnad och genomförande av astmaskola, undervisning av andra sjukgymnaster och annan vårdpersonal i ämnet andningsvård och naturligtvis arbete på lungmedicinsk klinik.

Jag ställde frågor och gav exempel på situationer som jag ställts inför och Birgitta gav faktaladdade svar. Så läs och lär och öka din kunskap om astma.

Vad betyder astma?

Birgitta Hansson: Ordet astma betyder andnöd. Denna andnöd kommer i form av attacker av pipande, väsande andning. Mellan dessa korta eller långa perioder av andnöd är man helt besvärsfri.

Susanne Brokopp: Bland de aktiva talas det om att man får astma vid ansträngning. Andra säger att "Jag är allergisk mot än det ena, än det andra". Är det någon skillnad? Kan du reda ut det här?

B.H: Orsaken till andningssvårigheterna är en allergi, en överkänslighet i luftrörens muskulatur och slemhinna. När en allergisk reaktion äger rum i luftrören minskar diametern, dvs luftröret blir trängre och det blir svårare för luften att passera. Därav pipandet och väsandet. Muskulaturen drar ihop sig (=spasm, kramp), slemhinnan svullnar, en del slem bildas. Av dessa tre symptom (spasm, svullnad, slem) är spasmen oftast det som först uppträder och som är dominerande. Åtminstone vid kortvariga attacker.

Eftersom luftrörens diameter minskar och syre inte kommer ner till lungblåsorna i tillräcklig mängd blir syresättningen av blodet dålig och man klarar inte av muskelarbete utan måste försöka slappna av i stället. Den energi man har går åt till andningsmusklernas ökade arbete.

Vad framkallar en allergisk reaktion? Vanligt är att djurepitel, frömjöl, mögel och andra specifika ämnen orsakar astmabesvär. Men det är känt att en förkyllning med luftrörsinfektion kan ge symptom. Host-, skatt- och gråtattacker kan reta känsliga luftrör liksom kall och fuktig väderlek.

Eftersom kyla kan orsaka besvär är det lätt att förstå att häftig andning vid ansträngning kan utlösa en attack. Inandningsluften värms, fuktas och renas normalt i näsan, men vid ansträngning är det nödvändigt att andas genom munnen och då avges värme till luften från luftrörens slemhinnor, som alltså avkyls och reagerar.

S.B: På bassångkanter runt om i landet ser simmare sina kompisar som har astmatiska besvär använda sprayer i olika behållare "En sådan där blå med spray i", som en simmare kallade den. Är detta något de måste hålla på med och vad är det för effekt de är ute efter?

B.H: Dessa mediciner har mycket god effekt på luftrörskrämp. De verkar luftrörsvidgande, alltså avslappnande på luftrörens muskulatur. Ventoline och Bricanyl är exempel på sådan medicin. Den ges i sprayform och kommer i direkt kontakt med luftrören. Som förstahandsmedicin är spray att föredra framför tabletter därför att den går direkt dit den skall och därför verkar snabbt. En tablett måste ha en mycket starkare koncentration för att ha samma verkan.

S.B: Tycker du de skall spraya före träning/tävling och i så fall hur långt innan. Jag har en känsla av att det går mest på rutin utan eftertanke. Såvitt jag vet sprayar de flesta alldeles innan de skall hoppa i ja det finns till och med de som väntar med att spraya tills de simmat ett tag. Vad rekommenderar du?

B.H: Om en simmare drabbas av astmatiska andningsbesvär vid träning eller tävling rör det sig troligtvis om en ansträngningsutlöst reaktion. Då är det viktigt att man redan före träning/tävling sprayar, minst en halvtimme före eftersom det kan ta så lång tid innan maximal effekt nås.

S.B: Hur många puffar skall man ta?

B.H: Läkare föreskriver vanligtvis 2 spraypuffar 2-4 gånger om dagen men vid behov är det tillåtet att öka dosen. Upp till 10 puffar före ansträngning är helt rimligt. Om besvären står kvar en längre tid skall man givetvis söka läkare.

S.B: Jaha, då vet vi att man får förbättra andning. Vad säger du om att en frisk simmare sprayar sig för att vidga sina luftrör och på så sätt ökar sin förmåga med hjälp av friare luftvägar?

B.H: Man uppnår bara bronkvidgande effekt vid spasm i muskulaturen. Någon positiv effekt på "friska" lungor har inte konstaterats.

S.B: En del sprayer innehåller kortison. Vad är det för speciellt med dessa, jag menar ordineras de i samma syfte som de andra eller finns det andra regler för hur dessa skall tas?

B.H: Kortison (ex. Pulmicort, Becotide) skall alltid tas regelbundet och i de doser som föreskrivits. Kortison verkar ej vid akut försämring utan är enbart förebyggande.

S.B: Så det här med själva förfaringsättet då de sprayar. Det finns säkert lika många sätt som det finns simmare. En del tar sin spray snabbt som blixten, puff och flås och sedan är det klart. För andra är det en hel procedur av skakning, koncentration, puff och hålla andan. Vad finns det för "regler"? Vilket sätt är bäst?

B.H: För att medicinen skall ha verkan är det viktigt att man lärt sig en riktig sprayteknik. En långsam inandning av medicinpartiklarna är nödvändig. Kan man sedan hålla andan ett par sekunder eller längre underlättar man för partiklarna att fastna på luftrörens slemhinna.

Gör man däremot en häftig inandning fastnar partiklarna i stället i svalget och det som når luftrören är luft utan medicin.

Puff, Puff
Puff, Puff...

På senare tid har man konstruerat en "spacer" till spraybehållaren. Den behöver bara användas om man inte klarar av tekniken utan.

S.B: Den som har andningsbesvär visar ofta upp en "hög" och hastig andning. Det ser ut som om de andades med axlarna och de kippar in luften. Vad rekommenderar du i ett sådant läge eller snarare, har du ett eller annat tricks att föra ut så att den aktive själv kan arbeta med sin andning?

B.H: Att andas "rätt" är viktigt liksom att lära sig att kunna slappna av i samband med attacker av andningsbesvär. Man skall pröva sig fram till viken tällning (stående eller sittande) som passar bäst att slappna av i. Där försöker man så att andas in genom näsan och ut genom munnen. Det är viktigt att man lär sig att vara helt koncentrerad på andning och avslappning.

Birgitta fortsätter: Man grips lätt av ångest när det är svårt att "få luft". Ångesten ger muskelanspänningar som i sin tur påverkar andningen negativt. Det kan då vara till stor hjälp att ha en kompis eller en tränare som man informerat om att man kan få andningsbesvär och som också känner till hur spray och avslappning fungerar. Varför inte lära upp någon?

Ja varför inte? Berätta om din astma och instruera dina kompisar och din tränare. Tag med den här artikeln och gå igenom den tillsammans. Komplettera gärna med att läsa broschyrer som du kan få hos din doktor eller på din lungklinik. Broschyerna finns också på de flesta sjukgymnastikavdelningar.

De firmor som säljer de olika sprayerna ger ut broschyerna och dessa innehåller mycket fakta och massor av råd och tips. De är kostnadsfria så ring och beställ eller gå upp på sjukhuset och be att få.

Har du fler frågetecken om detta ämne eller kan du inte få tag i någon broschyr så skriv till Simsport så vidarebefordras din fråga till Birgitta och mig. Vi skall försöka hjälpa med svar och se till att du får de skrifter du behöver.

Jag säger tack för hjälpen till Birgitta och till er för denna gång. Nästa ämne blir uppvärmning före träning och tävling. Vi hör!

*Föräldrar och simmare
ett ämne att behandla
på ett "föräldramöte"??*

RAPPORT FRÅN C-GRUPPENS FLASK-
INSAMLING

STUND: Lördagen 25/4
kl 11.30 - 17.30
Halvklart

STÄLLE: Erikslund - Walla-
torp - Visingsö

STYRKA: 100% C-grupp m fl (?)
6-7 föräldrar/motv;
en lastbil, två skåp-
bilar (en med släp),
2-3 personbilar; ca
800 förberedda hushåll.

SLAG: Förväntansfulla, sömniga,
starka, (näja!), positiva
ungdomar. Stimulerade,
stressade, minst lika po-
sitiva föräldrar/motvarande.
Alla typer av leverantörer -
de flesta mycket vänliga.

SYSSEL-
SÄTTNING: 11.30 Samling vid ICA-Dra-
gonen. Utdelning av uppgifter.
Rörligt! Fantastiskt att alla
(nästan) förstod vad de skulle
göra!
12.00 Insamlingen börjar. Allt
lugnt???

14.00 Inte lugnt! Rörligt! Gara-
geplanen ser ut som en soptipp!
Grannarna stirrar misstänksamt
på husägaren (som går under jor-
den?!). Mellanmål skickas ut.
15.00 Sortering pågår. Trots det
kommer bara mer och mer bråte.
1:a lasset avlevereras snyggt
och prydligt, paketerat. (!!!)

16.00 Sopberget minskar.



Grannarna börjar bli intresserade. Daniel kraschlandar en påse.

SORTERING: Lotta lämnar en påse till Karolina, som rynkar på näsan och skickar vidare till Kristina som säger: "Oh, jag döööör!" och ger till Karin, som bär på en burk och säger: "Ser du inte, att jag har händerna fulla? Ge det till Amanda!" Amanda får den där speciella blicken och vänder sig till Märten, som blir alldeles knäsvag och med vild frenesi tar hand om påsen. Vid vattenslangen prövas bästa sättet att diska flaskor, innebärande att Nisse sprutar på Lövet, som sprutar på Micke, som missar Pär och träffar ett antal föräldrar. Pär och Daniel testar vattenstrålens längd varvid Karolina ryter: "Jag mööördar er!" och grannarna stänger fönster och dörrar.



Föräldrarna sorterar och sorterar och sorterar.

17.00 Sista lasset körs iväg.

17.30 Avstämningen klar. Frid råder! Nisse och Daniel intelligenstestar Karolina. Resultat okänt! Grannarna vågar sig ut.

SUMMERING: Ekonomiskt: ca 2.525:- Trötta ryggar många skratt, god sömn. TACK ALLA, (inte minst föräldrarna) Det är härligt att vara med i gänget!!!

Carl Johan H.

INSÄNDAR'N

Vi ska sedan ta itu med Lisa som tvingade oss sitta inne en hel lördag med denna insändare.

Vi sitter i soffan och funderar på hur vi ska börja vår berättelse om FLASKINSAMLINGSDAGEN. Kickis tvillinghjärna kan för en gång skull inte komma på något. Låt oss slå våra kloka huvuden ihop. (Vilka huve'n?)

Jag (Karin) fick med mig min fader, lastbilen och släpkärran, kom för sent som VANLIGT! men vi var inte sist. För det var lejon-Micke Roch Hansen. Vi delades in i fyra grupper som tog var sitt område. Våra områden blev Vallatorp och Erikslund. Vi släpade på en stor kundvagn som rullade iväg då och då.

Det började inte särskilt bra för vi var väl lite för tidiga. Folk låg väl nedsövda med baksmälla vid den här tiden. Sen öppnades dörrar, ibland vinst, ibland nit.

Vi dyrkade de människor som snällt ställt ut en påse med bokstäverna TÄBY SIM.

Vi hade (med vi menar jag Kicki, Amanda och Karin) inte fått särskilt många när vi besteg Vallatorps alla trappor och ingångar. Men så kom vi till en dörr som öppnades av en tjej i 20-års åldern. Hon bad oss att komma in, och ut på balkongen. Där fanns (till vår lycka och hennes glädje att bli av med dem) ca fyra lådor med ölburkar (vilket innebär 96 st) och vanliga pantflaskor ca två påsar, sedan vinflaskor av olika slag. De hade nog stått där några år för det var spindelväv överallt. När vi skulle gå (efter att vi tackat och bockat) sa hon atthon kände Micke Frisk och ville hälsa (kommer tyvärr inte ihåg vad hon heter).

Vi gav pappa alla flaskor och fortsatte mot Erikslund. Sen fick vi "underbart" goda och "välkommande" mackor och läsk som släckte törsten. (Ännu en till flaska)

I Erikslund började det bra ^{och} slutade dåligt. Det var nämligen två tjejer som också samlade flaskor. Vi fick inget och de hade proppfullt i deras skrinna. Varje gång de såg oss skrattade de åt oss för vi hade inget för tillfället i vår kundvagn. Folk som öppnade svarade: "Det är tyvärr fler som samlar och vi har gett alla flaskor till dom." Kicki kokade av vrede!!

Sedan lämnade vi alla flaskor hos Hellman: Där fick vi räkna och sortera flaskor.

Det hade varit en jobbig men himla rolig dag!

Karin och Kicki

KONSTSIMS NYHETER

Trots tidiga LÖRDAGSMORGNAR (kl.07.45 -08.45) och sena TISDAGSKVÄLLAR så har konstsimsektionen kommit på sitt tredje år. Arbetet som tränare efter Kristina Vadem har KARIN JACOBSEN och CAROLINE BELLMARK övertagit. Dom har båda STEG 1 i KONSTSIM utbildning bakom sig, och skall så småningom vidare på kurs, d.v.s Domare 1 i konstsim innan Steg 2.

Även om dom turas om att vara tränare, så skall flickorna förbättra sig själv i vattnet genom att öva i ännu svårare figurer.

Sen Januari 1987 så har även Carolines mor CHRISTINA BELLMARK anslutat sig till konstsim som flickornas LAGLEDARE och KONTAKT PERSON. Christina har telefon nr. 08/7565834. Efter TÄBYSIMS nyval av styrelse så kan Konstsimsektionen vända sig till sin egen KONTAKTMAN i styrelse på telefon nr. 08/7588206 då LENNART ANDERSSON kommer att svara..... (han är pappa till Renée som tränar för att bli snabbare i vattnet)



En tröst för flickorna är att veta att KONSTSIM delar samma dåliga träningstider som övriga klubber var som helst i världen. Vi har det säkert ändå värre p.g.a vintern och mörkret och kylan..... Det behövs FÖRSTÅENDE FÖRÄLDRAR som är MORGONPIGGA för att köra döttrarna på lördagar kl.0700. för konstsim att överleva bl.a.

SIMBORGARMÄRKE, BADAREN, GRUDAN, FISKEN mm.mm

Söndagen den 10e maj 1987 tog en skara modiga och duktiga föräldrar simborgarmärket efter att ha simmat 200 meter (usch inte en meter extra) när ändå barnen PLASK o LEKADE eller CRAWLADE hos Petra och Lasse. Ca. 24 föräldrar köpte sitt märke och en handfull barn med tog badaren grodor och fiskar hos Elisabeth. Stort TACK till mamman (som ej simade) som har ett CRAWL barn hos Petra som tog hand om märkes försäljningen när den ansvariga PLASKADE med barnen.

TÄBYSIM har massvis med märken att sälja bara du vill simma ! ÖNSKAR barnen simma till sig ett märke (varför inte mamma/pappa också) så ring Elisabeth 08/7588206 så kan vi säkert ordna en lämplig tid. DET ÄR SPÄNNANDE ATT KUNNA SIMMA OCH GÖRA KONSTER I VATTNET.....

PLASK OCH LEK

Heja barn, plaska på, sommaren och utesim snart här. ÖVA ÖVA ÖVA Många barn slutar, men många kommer igen till hösten trots kikhosta mässlingen förkylningar och aller gier. Föräldrar som ger sig själv en chans till att trotsa väder och vind och den kalla vattnet har redan nu anmälld sig för ännu en termin i Elisabeths grymma metod att FÖRÄLDRAR SKA VARA MED I BASSÄNGEN på söndagar. Vi ses.

KOM IHÅS FLYTTVÄSTEN..... Tibblebadet låcar ut, hör med flickorna i kassan.



LÄGERRAPPORT SPORTLOVET - 87

B-Gruppen

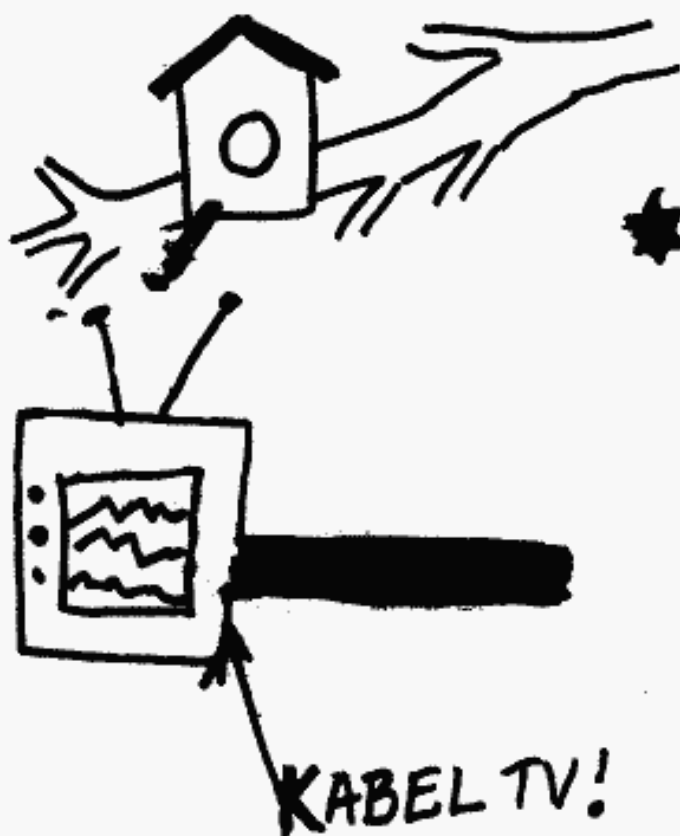
STÖTEN SÄLEN.

★ Söndag 22/2 -87

Resan började kl 8.00 och den här gången slapp vi vänta på att Herr Sjöberg skulle infinna sig. Tyvärr fick inte alla sitta i samma buss, så det var en ganska orolig resa för dem, som inte satt i samma buss som Micke, eftersom han inte sagt var vi skulle av. Ingen kom och mötte när destinationen var nådd. Man fick gå en 3-4 km med full packning för att komma till stugorna, som inte var större än fågelholkar. I alla fall så hade fågelholkarna kabel-TV, så det fick duga.

GRABBARNA 72

Radiohandlare dopad i bog
analog stereotyper.



★ Måndag 23/2-87

Efter den stora chocken att komma fram var vi tvungna att testa backarna. De visade sig vara bättre än väntat. När vi åt lunch, orkade vi inte åka skidor mer. På kvällen lärde vi oss tappa andan från 1 - 4. Efter det rutschade vi ner till oss, satte oss förvåntansfyllda och spända inför Hyrd Video för att titta på de spännande filmerna ----- varav en av tre fungerade



Tisdag 24/2!

Vi vaknade av Partins väckarklocka. Vissa hade gått i sönnen (=vissa kan ta åt sig). Vissa ramlade i liften, tappade stavar, vissa smackar i andras öron och vissa längtar efter andra, som inte var med (speciellt Anders) och så var det vissa, som slängde liftar på andra och tog kort nå vissa+vissa.

Maten var ej så god, för vissa åt inte upp sin mat. Nu hör vi på en bra låt, särskilt vissa. Snart skall vi ha "Bäst när det gäller".

"Om du inte orkar släpna av, så gå ut ur träningen och öppna ögonen (=norrman!) Ha, ha, ha ... vissa känner sig träffade.

Vissa fyller år på torsdag, skoj! Vet Ni vad, vissa är en person.

VECKANS KÄRLEKSPAR: 3 vissa + KALLE.

Anniker har träff med turken på 77:an i kväll, ovan! Hon har verkligen klätt upp sig, tom flätat håret.

Slut, Godnatt+Sov Gott!

Vissa x 3



Ondsdag 25/2

FY FAAN VAD KUL VI HAR



BUZZ OFF SUCKER

↑ ÖVERSÄTTNING:
BUSS AV SOCKER!



Torsdagen 26/2

Av: Petra, Ylva, Anna, Annika och Minna.

Vi började dagen med att plöja ner "några" granar. De riktiga fantasterna var bl a Minna, Petra och Ylva. Sedan goffade vi i oss de härliga pannkakorna, som "BIG MAMA" Anna smashade upp i taket, när hon skulle vända dem med stekpannan. Efter det lekte vi stuntkvinnor i skogarna igen.

Middagen bestod av borrhade makaroner. Efter det hade vi "pep talk" där alla oliktänkande sparkades ut med huvudet före.

SURPRISE

Denna dag var ANSOS födelsedag, vilken vi gjorde till en riktig "superfest". Den stora presenten bestod av ett helt YATZY-spel och en tårta, som "Bagarn" Lasse hade tillverkat.

När vi sedan tog en nattlig promenad sprang plötsligt två kalaspuffar spritt nakna framför våra tefats-stora ögon och rullade sig i snön. Det var då vi förstod, att Annika behövde ett koppel.

Gentlemännen Kalle och Martin fick efter den chocken eskortera oss hem.



FIL-
PÅ
= "SUR-PRISE"





Freitag 27/2

Anonyma författare

Alla vaknade litet ovanligt sega. De flesta hade tom svårt att höra, när Lasse sparkade in dörren. När vi skulle ut och åka var det tyst som i graven inne hos tjejerna. "Vad hade hänt under natten?"

Till lunch hade de i alla fall vaknat. Vi åt spaghetti och köttfärssås till lunch.

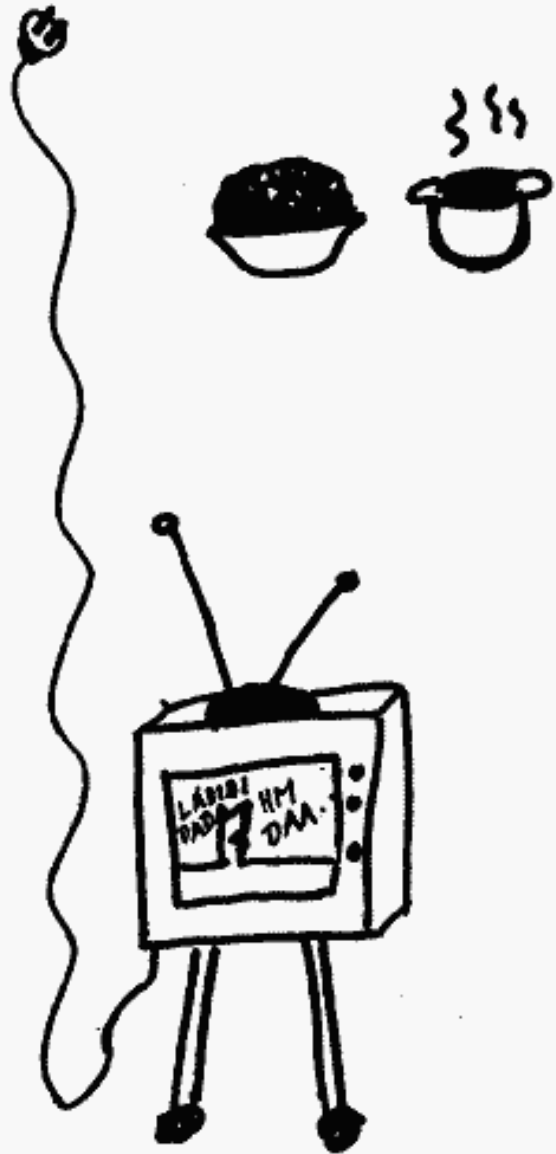
Efter lunch var alla ute och åkte. Samma dag hade Mia, Sara och Anso rustat upp för krig. Stormakten Ann-Sofi drog med sig allas hjärtan.

På kvällen kom hjälten Lasse och klarade upp hela historien; till middag åt vi kött och pommes frites.

På kvällen snackades det omväxlande med TV-tittande.



Bla bla bla...



Söndag 1/3

ANONYMA FÖRFATTARE

Morgonen började käckt med ett nattvakarna Annso, Mir och Kalle försökte liva upp nattens bravader genom att knacka på dörrar. Den delikata och ovanliga frukosten äts och sedan var det bara att ta fram plogen, som plöjde genom rummen. INGEN HITTADE SINNA SAKER VILKET RAS, VILKET KNAS

Denna upplevelse följdes av det mest geniala. I stället för att gå de 100 milen dit bussen skulle komma, stakade vi oss fram till liften med allt, som kunde bäras på våra skidor. Efter det nötte vi på plånböckerna genom att tömma "Stötens" största affär på kakor. Bussen anlände endast en timme senare, vilket säkert var en sensation med tanke på hur lätt man kan virra bort sig i bussen.

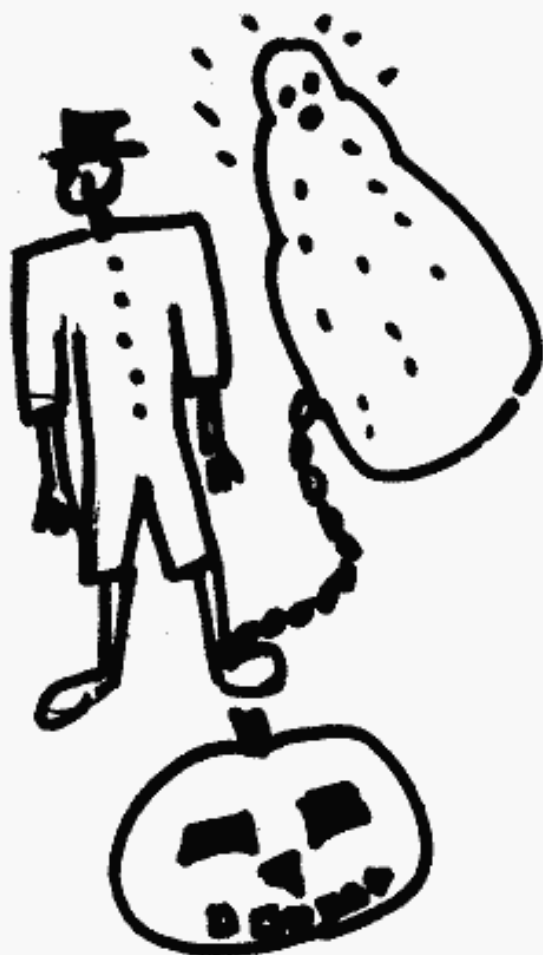
Bussresan var för övrigt mycket trevlig. De flesta tog igen de timmar, som de missat under nätterna, medan andra satt och gottade sig i kakor i takt med FREESTYLESMUSIKEN

VECKANS SVEFNADER

TERJE:
ANNSOFIE:
MINNA:
ANNIKA:
PETRA:
KALLE:
MARTIN:
ANNA:
YLVA:
MIA:
SARA:
KENTH:
LASSE:
JOELN:
NICKO:



VECKANS VURPA
VECKANS "POP UP"
VECKANS LIFT GLANT
"ÄH TA' O' P
VECKANS BUSEMAN
VECKANS SUGMÄRKE
VECKANS TRANSVESTIT
VECKANS BIG MAMA (KOCK)
VECKANS KNOTPADDLARE
VECKANS SKUGGA
VECKANS NYBÖRJARE
VECKANS SÄMT (ARB)
VECKANS "MAN"
VECKANS TJEJTJUSARE
VECKANS VANDAL



SIMINTERVJU



NAMN: Louise Jöhncke
FÖDD: 760731
LXNGD: 154,5 cm med hårspanne.
VIKT: 95 kg (tillsammans med Renée)
TRXNARE: Annelie

DRÖMSEMESTER?

Åka till Hawaii.

VAD XR DET VXRSTA DU VET?

Folk som ljuger och gröt.

MXMN NAGON SOM DU BEUNDRARI

Johanna Larsson, Mariestads SS och Tommy Werner.

VAD GÖR DU OM TIO ÅR?

Bor i Frankrike och är skidlärare i någon by.

VAD SKULLE DU GÖRA OM DU

INTE SIMMADE?

Spela basket.

VAD HAR DU FÖR MAL INOM

SIMNINGEN?

Komma på pallen i OS (pris-pallen).

VAD HAR DU FÖR ÖNSKAN?

Mer teknikträning och veckosluts-läger.

TACK FÖR INTERVJUN!

Reporter: Renée Andersson

VILKEN VAR DIN FÖRSTA TXVLING?

8 år och simmade KM i DSK, 25 fritt, 25 rygg och 25 bröst, tror jag.

DIN STÖRSTA FRANGANG?

KM 86, när jag slog två klubbrekord.

DIN STÖRSTA BESVIKELSE?

Att alla gjorde tjuvstart utom jag i Seriesim Botkyrka 87.

DITT ROLIGASTE MINNE?

Allt kul på lägret i Oxelösund, förutom Oscars tandkrämsöverfall.

HUR NYCKET TRXNAR DU?

4 ggr i veckan. 2.500 m per gång.

SINFAVORIT?

Johanna Larsson, Mariestads SS

FAVORITSIMSXTT?

Medley.

FAVORITARTIST?

Ulf Brunberg i Jönssonligan

MUSIKINTRESSE?

Madonna, Sandra, Janet Jackson.

INTRESSE UTANFÖR SIMNINGEN?

Spela basket.

SENASTE BOK DU LXST?

Mary Lou och den förtrollade häxan (rysare).

FAVORITMATRXTT?

Stekt kött och mamas potatisgrätäng.





NAMN: Renée Andersson
FÖDD: 750105
LÅNGD: 161 cm utan hårspänne.
VIKT: 95 kg (tillsammans med Lollo)
TRÄNARE: Annelie

DRÖMSEMASTER?
 Hawaii och California igen.
VAD ÄR DET VÄRSTA DU VET?
 Grodor och min pianolärare.
NÄMN NÅGON SOM DU BEUNDRAR!
 Annelie, som står ut med oss.

VAD GÖR DU OM TIO ÅR?
 Är banktjänsteman på Hawaii och säljer baddräkter på stranden.
VAD SKULLE DU GÖRA OM DU INTE SIMMADE?
 Spela badminton.
VAD HAR DU FÖR MÅL INOM SIMNINGEN?
 Komma på pallen i OS (startpallen).
VAD HAR DU FÖR ÖNSKAN?
 Mer teknikträning och veckoslutsläger.

TACK FÖR INTERVJUN!
 Reporter: Louise Jöhncke

VILKEN VAR DIN FÖRSTA TÄVLING?
 Våren 85, 50 m fritt i lag.

DIN STÖRSTA FRÅNGÅNG?
 KM 86, 50 meter fjäril.
DIN STÖRSTA BESVIKELSE?
 Wella Cup 86; diskad på 100 m rygg.
DITT ROLIGASTE MINNE?
 Oxelösundsläggret 86.

HUR MYCKET TRÄNAR DU?
 4 dagar i veckan, 2.500 meter
SIMFAVORIT?
 Anders Peterson, Mariestads SS
FAVORITSIMSÄTT?
 Fjäril och medley.
FAVORITARTIST?
 Ralph Macchio (=Karate Kid)
MUSIKINTRESSE?
 Poprock, Duran Duran.
INTRESSE UTANFÖR SIMNINGEN?
 Spela piano.
SENASTE BOK DU LÄST?
 Fem på nya äventyr av Enid Blyton.

FAVORITMÄTT?
 All mexikansk mat.



INTERVJU av D-GRUPPENS TRÄNARE

Namn : Annelie Blomgren
Född : 69 05 30
Sysselsättning: Gymnasie elev, Åvaskolan.
Favorit rätt: Lövbiff o pommesfrites
telefon nr. : 0762 - 50296

VAD SÄGER DU OM FLICKORNAS ÖNSKAN I SIN INTERVJU, SKA DET VARA MER TEKNIK TRÄNING? Och VAD SÄGER DU OM WEEKEND LÄGER?

Visst kan man köra mer teknik, men jag tycker vi kör redan lagom teknik som passar D-gruppen. Specifik teknikträning är att simma massvis " 25 or" Men D-gruppen behöver också mer kondition o styrketräning. Man rättar barnens teknik fast dom simmar en " serie ".

Minst ett weekend läger per termin, gärna två om ekonomin tillåter förstås.
VAD ÄR DITT MÅL ?
Mitt mål för D-gruppen är att dom kommer till C-gruppen och att dom en gång kommer till A-gruppen. Mitt mål är att bli elit tränare.

ÖNSKINGART

Att sammanhållning mellan grupper blir ännu bättre, speciellt vid tävlingar. Föräldrarna sitter tillsammans. Initiativtagande av "Äldre" föräldrar att ta hand om "nya" föräldrar o barn som deltar för första eller andra ggr på en tävling. Att föräldrarna fortsätter att engagera sig i gruppen. Om det dyker upp problem föräldrarna ringer upp mig direkt så vi kan lösa problemet tillsammans.

MÅL för klubben ? Ja, det är att få bättre ungdomssimmarna. Uppmuntra dem under 12 år (under D-gruppen) lite mer så att dom inte försvinner..... Vi har ett bra senior-lag, men det är lite tomt längre neråt i åldrarna.....

TACK FÖR INTERVJUN !

Reporter : Elisabeth Andersson

?
!
.
+
x



Δ
O
Δ
+
O

vänder upp och ner
24

INTERVJU MED CHEFSTRÄNAREN FÖR TÄBY SIM

Namn: Ingemar Söderhult
Född: 57 06 05 i "Ostkustens pärla" Västervik
Yrke: Simtränare och Idrottskonsulent
Favoriträtt: Stuvade makaroner med falukorv (egen tillagning)

VAD SÄGER DU OM FLICKORNAS ÖNSKNINGAR I SIN INTERVJU ?

- Flickorna önskar sig mer teknikträning och veckoslutsläger. Jag håller helt med Annelie i sitt svar. D-gruppen kör teknik i tillräcklig mängd. Men det är viktigt att klargöra vad det innebär att träna teknik.

Teknikträning kan vara att gemensamt gå igenom ett speciellt simsätt eller någon korrigeringsövning. Här måste man vara noga med att visa och förklara vad man vill åt som tränare. Detta sätt måste man givetvis använda sig av. Men problemet kan bli att få alla simmare att verkligen lyssna och förstå, och framförallt som tränare att få ett verkligt kvitto på att alla förstår. Du kan tyvärr inte kontrollera alla till 100 % i det gemensamma ihop som sker efter denna genomgång.

Därför kommer kanske den bästa teknikträningen i förhållandevis långa serier. Då kan du stanna simmarna var för sig och ge den korrigeringsövning som just den simmaren behöver och få en direkt feedback på justeringen.

Det allra viktigaste när det gäller att lära ut teknik är att man som tränare inte sparar på berömet. Barn i denna ålder mår bra av beröm och motiveras till förbättringar.

När det gäller veckoslutsläger, så är det min målsättning att simmarna i grupperna under eliten ska åka på en tävling utanför Stockholm minst en gång per termin. Dessa resor skapar en fin sammanhållning dels inom egna gruppen och även mellan olika grupper. Sen är det givetvis både roligt och nyttigt att möta andra simmare i bassängen ibland.

HUR STÄMMER DET MED DIN MÅLSÄTTNING FÖR DOM YNGRE SIMMARNAS I D-GRUPPEN T.EX ?

- Målsättningen för de yngre simmarna är att de först och främst ska få en teknisk skolning. Att vi i klubben på ett positivt sätt bevarar simmarens intresse för vår idrott.

När man kommer lite längre upp till t.ex D-gruppen skolas simmarna mer och mer för att kunna tävla och dessutom blir träningen mer krävande med längre pass osv. Givetvis behåller vi det roliga också och får en varierad träning.



Mark och lokaler för företag med framtidsanda!

Behöver ditt företag ökat utrymme? Behöver du mark eller lokaler för nyetablering?
Ring 768 90 00 och tala med Ingemar Åhgren för fullständig information och visning!

Täby  **fastighets ab**

Kanalvägen 15, 183 80 Täby, tel. 08-768 90 00.



VAD SÄGER DU OM TRÄNARENS ÖNSKNINGAR ?

- Givetvis måste vi jobba för en stor sammanhållning i hela klubben. Mellan grupperna skapas detta med tidigare nämnda tävlingar utanför distriktet med övernattningsläger. Även sommarens läger är ett led i detta där flera grupper är på samma läger. Att få hela vår supporterskara att sitta på samma ställe under tävlingar är ett önskemål. Och detta måste "äldre" föräldrar hjälpa till med, men även vi tränare kan göra en insats där.

När det gäller klubbens idrottsliga mål, så måste vi till stor del satsa på ungdomssimmarna där vi varit på efterkälken en tid. Jag tycker att vi idag kan se en ljusning där. Det finns många yngre simmare i grupperna som har stora förutsättningar att avancera.

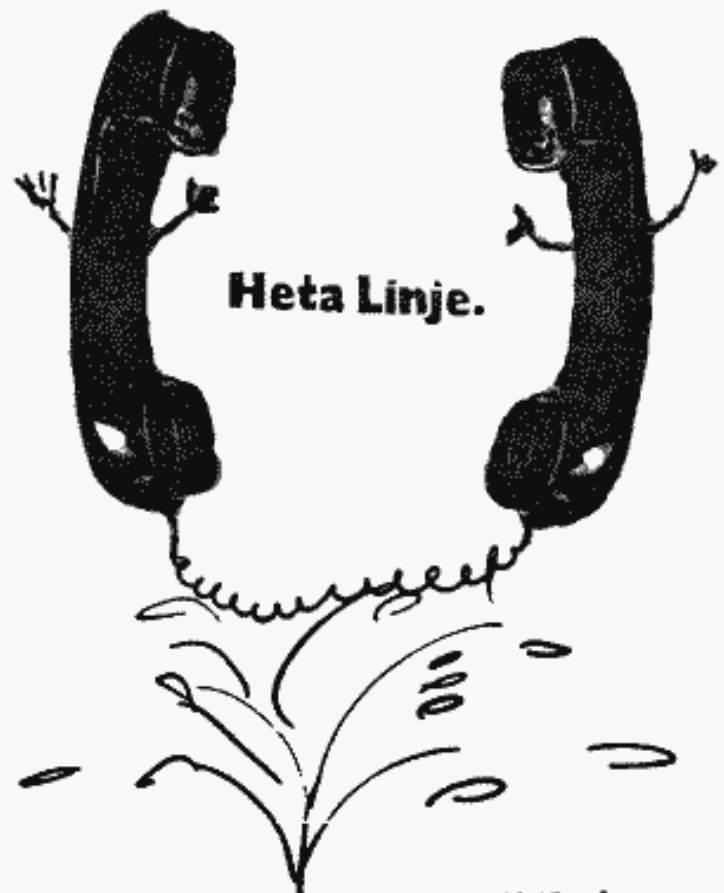
Vi bör även satsa hårdare på utbildning av våra yngre tränare, dels i egen regi, dels genom kurser som arrangeras i distriktet. Dessutom kommer jag att agera mer på basängkanten och stötta tränare och simmare i grupperna. Det har förut saknats pga en tokig telefontid till kansliet. Där blir det bättre. Dessutom har vi idag ett bra seniorlag. Men målsättningen är givetvis att göra den bättre. Vi har flera simmare med riktigt stora förutsättningar och givetvis måste vi dessa alla möjligheter att utvecklas maximalt i vår klubb. Detta kräver mycket arbete och en stor del av min tid vilket jag hoppas jag har stöd för.

Till sist en hälsning till alla simmare i vår klubb.
Var försiktiga med varandra, kör hårt och framförallt
VAR GLAD.



I telefon med Joanna Levin
2-dagars

- Hej Joanna!
- Hej??
- Det här är Magnus.
- Hej!!!
- Får jag ställa några frågor till dig om simning?
- ja.Men varför då?
- För att "STÄNK" villha det.
- Ok,
- Hur gammal är du?
- 9 år.
- Hur började du?
- Vi var Saudi Arabien och mamma ville att jag skulle lära mig crawla, så det gjorde jag på en kurs där.
- När började du i TÄBY SIM?
- I januari i år.
- Vem har du som tränare?
- Chris Lindman, hon är snäll men det är jobbigt ibland.
- Vad har du lärt dig?
- Jag kan crawl och rygg, bröst är svårt,benen hänger inte med ibland.
- Fjäril kan jag också, men det är jobbigt.
- Vad är roligast?
- Crawl, för det går fortast.
- Tävla är kul, rrgsim också
- Ska du vara med på "VÄR PLASKET" söndagen den 31/5.
- Ja? jag ska skriva upp det.
- Det är kul att tävla, när jag blir stor vill jag tävla mot andra länder.
- Jag ska träna längre än dig, hur gammal är du?
- Jag? 22 år.
- Oj!! Det är jobbigt att crawla 50m och att simma 200m i sträck. Du!jag ska simma i helgen.
- Kul, lycka till, vi ses i simhallen nästa vecka.
- Hej då!
- Hej då!



Beträffande "VÄR PLASKET" den 31/5 så kommer tid och plats att anslås på TÄBY SIM:s anslagstavla under vecka 21. (preliminärt NORSKOGSBADET)

Jag vill här tacka alla crawl-ledare och alla aktiva för året 86-87,vilket jag hoppas har varit roligt och givande för flerän undertecknad.
Jag tror att dom flesta "crawlungarna" kommer att crawla omkring i sjöarna i sommar och ha kul av det ni lärt er. Kallelse till hösten kommer under veckorna 34-35 per post eller telefon
VÄL MÖTT TILL HÖSTEN och TREVLIIG SOMMAR.

Magnus Gustavsson

Magnus Gustavsson
Ps. glöm ej "VÄR PLSKET" söndagen 31/5



STÄNK PRESENTERAR: MINNA ROUKAMO 16 år.

Intervjuare Britt-Maj Wikström



F: Var bor du?

S: Gribbylund

F: Vem är din tränare?

S: Mikael Sjöborg

F: Vilken var din första tävling?

S: Värplasket, Norskogsbadet, 1981. Plac.-näst sist.

F: Din största framgång?

S: Riksfinal i Sum Sim 1984.-

F: Din största besvikelse?

S: Pga. skolresa till Leningrad kunde jag ej åka till riksfinalen.

F: Ditt roligaste minne?

S: Lägret i Järvenäa.

F: Hur mycket tränar du?

S: 5ggr/vecka, 1½ timma, ca 3500-4000m

F: Simfavorit?

s: Har ej någon simfavorit.

F: Musikintresse?

S: Allt från klassiskt till hård-rock.
Spelar tvärflöjt. Håller på med musical i skolan,
som skall uppföras i Tibbleteatern.

F: Favoritartist?

S: Boy Georgs, har bra låtar, klär sig annorlunda.

F: Intresse utanför simningen.

s: Disco, friidrott. Jag är reserv i ett friidrotts-
lag; IF Linnea. Är bäst i kula och på 800 m.

F: Senaste lästa bok?

S: Törnfåglarna. Jättebra. Hon skriver bra, romantiskt
spännande, sorgligt.

F: Favoritmaträtt?

S: Oxfile, pommes frites, smulpaj med vaniljsås.

F: Drömsemester?

S: Hawaii

F: Det värsta du vet?

S: Lever. Krig

F: Någon du beundrar?

S: Min lillasyster Jenny. (Hon vill att det skall
stå så.)

F: Vad gör du om tio år?

S: Bor i Italien, och är alltså gift med en italienare.
Solar och badar.

F: Vad skulle du göra om du inte simmade?

S: Spela flöjt, spela boll, dansa och sjunga i kör.

F: Vad har du för mål som simmare?

S: Att simma i SM

F: Vad är det bästa med MINNA?


S: Glad, snäll. Om det går dåligt kommer jag igen-
både vad gäller skola och simning.

F: Vad är det sämsta?


S: Lat-orkar ej städa. "Lite" envis. "Lite" slarvig

KNAPP KNÄP MED STÄNK!



Posta ett  och skicka lösningen till red.



	RÄNNAR BANTARE	MASSOR AV TRÄD BROKORAR	INTE VÄRA	HELT VANLIGA DÄR FÖRS DE FESTA	SÄMO- FIGUR DRA PÅ MUNNEN
				5	
	SMÅ BROKORAR		1	BYTTER MYCKET SÄLVA	
				BÖRMAN OM NATTEN	NÄRRE FLYG OCH FÄRTIG KÄLPAN
	SYCKAT TILL- BAKA	FASTA i KÄRRATPOSTEN	INSLAG RYKER BES PÅ RIED		RIVER NER
	LOKAL GICK VILSE			GR I VÄTTEN SKY	
		LÄNSA			ROTT DJUR
		SÄS VAR- BAREN ITU	8		VARDE VES HÄMMEN EN DEL AV HÄRET
					3
VITRYCK FÖR FÖR- DJUANG	EN AV DE SÄMILA SÄMILAS KLASSER	ÖPPNAS OCH STÄNGS RUTINÄR	2	HÖCHTS TILL SITT SÄLVA RÖDERUPP	GÄMMA HUS
		LIVETS KNAPP		FÖRMR	
HAR NÄRRE DÄN FÖRE DRAFTON		SVOR- DOM	LEND FÖN GRES BYTTER DE SÄLVA RÄTTIGHE		365 DAGAR
FINNS I HÄL		GNABBAS LÄNSKOP RÖD		TING MÄRFAS	ANDRA TOMEN I SKALAN
	6				
		OKOKTA		7	
			SMUTSIG		TVÅ STYCKEN
	MAT SOM BLIVIT ÖVER			SPÄN- NANDE FILM	4

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

En pojke frågar sin pappa:

- Hur kom jag till, far?
- Storken kom med dig, säger pappan.
- Hur kom far till då?

- Storken kom med mig också, säger pappan.

- Nå men farfar då, envisas pojken.

- Det var likadant med farfar, säger pappan.

Senare har skolan uppsatsskrivning och ämnet är sexualkunskap. Pojken skriver: "Min familj är mycket egendomlig. På hundretals år har där inte förekommit en enda naturlig befruktning."

En norrman stod och strök när telefonen ringde. Utan att tänka sig för svarade han med strykjärnet. När han senare steg in hos doktorn, frågade denne:

- Men varför har ni bandage om båda öronen?
- Jag var ju tvungen att ringa hit också.



Norrmannen går till bilen, och efter en stund hörs ett förskräckligt brak.

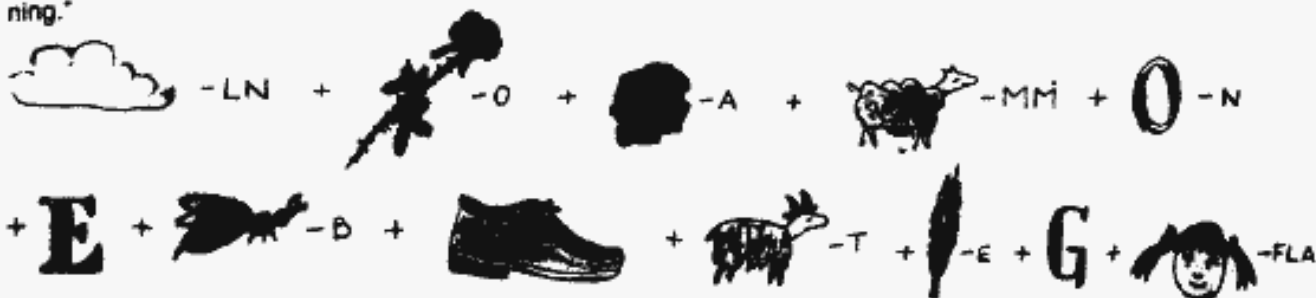
Bensinförsäljaren springer fram och tittar. Så frågar han:

- Men hur gick det här till? Använde du inte speglarna?

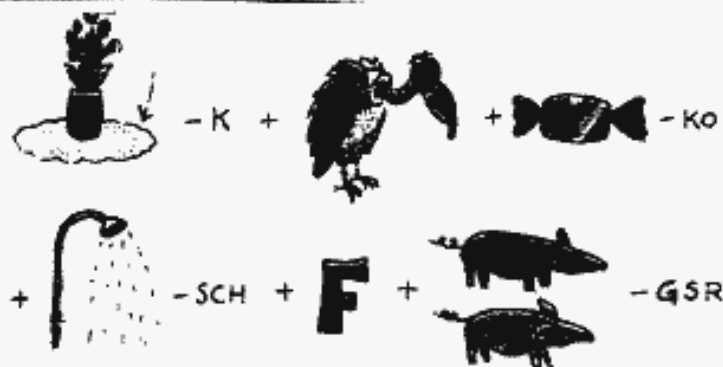
- Jo, säger norrmannen, men plötsligt fick jag möte och var tvungen att väja.

En norrman kommer till bensinstationen och vill ha hjälp med att köra upp på smörjbryggan.

- Det klarar du själv, säger killen på macken. Du har speglar framför så du ser hur du kör.



4 Vilka två viktiga spanska sängar döljer sig bakom rubrikerna?



Vakna på solsidan

HA EN SKÖN SOMMAR

Red.



VECKANS RECEPT

Glass

1-2 glass

Gör så här:

Köp en vällagad glass i snabbköpet. Låt den stå i frysen minst en natt. Lösgör glassen försiktigt från frysen innan du serverar. Sitter den hårt, lyft fram frysen till matbordet.

Tips: Är frysen tung, flytta bordet till frysen.

PYSSEL & KNÄPP

LABYRINT

Hitta rätt i labyrinten.

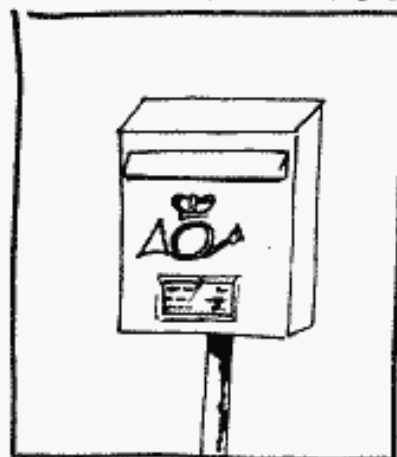
Vi behöver
alla en morot
här i livet



Vad står
det här??

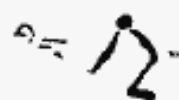


Finn fem fel! OBS! Endast fem fel!





BRUCE SPRINGSTEN



E PUNKT

- Vad är det för likhet mellan
en sekreterare och en kort-
kort kjol?
- Båda slutar vid sexsnåret!

Biskop använde tvålköpp som
asköpp.



Hurtbulle

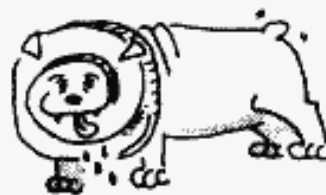
Mammas bak luktar gott.
Bullarna är inte så dumma
heller.

Dåligt målade bil – Kladilack.

Innan påsken är judarnas
matvanor fasta.



Korvstopning



Bulldog

Läskiga Drycker

Ny hushållsläsk med ung smak av pressad vettextrasa och vattenläsklimp. En läsk för hela familjen.



Fräsch smak av färskpressad höjdhoppsmatta. En läsk för höjdare som just kommit ner på jorden.

En len rötslamsprodukt med en mild doft av sulfittfabrik. Populär i Skutskär.



Bli inte blåst på dina pengar!





Hur gamla är barnen?

Farmor har en son som heter Per och två barnbarn som heter Olle och Eva. Per, Olle och Eva är tillsammans 81 år, precis lika gamla som farmor.

Per och Olle är tillsammans 64 år. Per och Eva är tillsammans 66 år och Olle och Eva är tillsammans 32 år.

Kan du med hjälp av det här lista ut hur gamla Per, Olle och Eva är?

Det var svensken, normannen, dansken och finnen som skulle fara till en kannibalö. När de kom iland hoppade kannibalerna på dem. Först tog de svensken och kokade honom i 20 timmar, men han smakade så äckligt så de i stället lade honom i grytan och lät honom koka i 30 timmar. Kannibalerna kokade också dansken i 40 timmar - men han smakade blåå!

Men då tog kannibalerna finnen och kokade honom i hela 50 timmar innan de lyfte på locket till grytan.

Då sa finnen:
- Kan jag få en handduk?

Lasse har det nog inte lätt. Då han kom till jobbet i morse berättade han:

— Frun släpade mig i håret till frukostbordet, hällde i mig kokhett kaffe, stoppade ner mig i kostymen, sparkade mig nerför trapporna och slog igen dörren. Det var en himla tur att hon inte var på dåligt humör också.

Svårt att orientera sig för dem som ser dåligt

TÄBY SIM TACKAR

DJURSHOLMS BLOMMOR

Djursholms Torg
tel. 755 13 05

För hjälp med tulpan
försäljningen

S J A K O M A L J T T E R

TRE FINALISTER PÅ FREESTYLE CUP

Freestyle cup i Högdalen 870214-15

Detta är en kul tävlingsform där stort frisimskunnande är fördel. Alla börjar att tävla på 50 fr och fortsätter mot längre distanser. Under vägen mot sista gren slås simmare ur tävlingen. I sista gren tävlar endast ett heat. Tyvärr var arrangemanget under all kritik denna gång och det blev en mycket lång tävling.

Till finalen tog sig Carro Weinö, Ola Frejd och Lollan Jöhncke i sina klasser.

Carro var 2:a sammanlagt efter 1:a plats på 50 fr, 6:a 100 fr, 2:a 200 fr, 3:a 400 fr och 2:a 800 fr. Carro kvalade dessutom till USM på tre distanser här.

Ola var också 2:a sammanlagt efter 2:a platser på 50 fr, 100 fr, 200 fr, 3:a på 400 fr och 5:a på 1500 fr.

Lollan var 6:a sammanlagt efter 5:e plats på 50 fr, 8:a 100 fr och 6:a 400 fr.

Till näst sista heat klarade sig Martin Rogersson, Ola Pederssen och Viktoria Edvinsson.



SEGRAR FÖR LOLLAN I KNATTESIM

Knattesim i Tyresö 870314

Några av våra yngre simmare deltog i denna knattetävling. Inte oväntat lyckades Louice "Lollan" Jöhncke bäst med segrar på 100 m och 100 br.

Flera fina insatser gjordes även av Caroline Jöhncke, Jesper Neucler, Oskar Svensson, Fredrik Djöberg, David Bengé, Anders Pettersson och Anders Johansson.

FINA INSATSER I ZONSIM

Zon Sim i Täby 870315

I kamp mot övriga norrorts-klubbar gjordes flera fina insatser i denna tävling. I klassen 77 ry var Caroline Jöhncke och Claes Roeck-Hansen 3:a på 50 ry. I 75:ornas 50 fr var Carina Roeck-Hanssen och Jesper Neucler 2:a och Fredrik Sjöberg 3:a. Daniel Karlsson var 2:a på 200 m po 74. Bland 73:orna vann Lotta Waslund och Micke Roeck-Hanssen 100 fj, Patrik Tedenbäck var 2:a och Mårten Strömberg 3:a. Karin Lindbom vann 100 ry och Pierre du Rietz var 2:a i 72-klassen.



DM MEDALJER FÖR KAJSA OCH MICKE

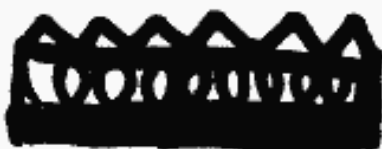
DM i Akersberga 870320-22

Som helhet var detta DM inte alls bra. Många simmade för långt under sin bästa kapacitet. En besvikelse var att vi inte hade mer än ett av våra lag bland de 6 främsta.

Men några lyckades riktigt bra. Kajsa Sjöberg vann 50 fr och var 2:a på både 100 fr och 100 fj. Micke Frisk slog ett nytt fint klubbrekord på 400 m med 4.43.34, och var 2:a på distansen. Han var dessutom 3:a på 400 fr.

Övriga bra insatser var Ola Frejds 4:e plats på 200 fr, Madde Clareus 5:a på 200 fr 6:a på 400 fr samt Lotta Bäckmans 6:e plats på 200 br. För övrigt hade vi 17 individuella poängplaceringar och 8 i lagkamp.

Sammanlagt var vi 7:e klubb och det bör vi kunna förbättra till sommarens DM.



VI HAR ETT BRA YNGRE TJEJLAG

Botkyrkacupen i Tumba 870328-29

I klass C flickor födda 1975 har vi ett intressant gäng att följa i framtiden. Det är Carina Roeck-Hanssen, Hanna Wedelin, Renee Andersson och Lollan Jöhncke som är 76:a. Denna gång blev laget 3:a i lagkappen över 4x50 fr i tufft motstånd.

Individuellt lyckades Lollan bäst med seger på 100 br och andraplats på 50 fr. Jesper Neucler var 7:a på 100 fr pojkat 75.



MÅNGA BRA PLACERINGAR I VÄSBY

Väsby cup, Upplands Väsby 870404-05

Här deltog flera av våra yngre simmare och gjorde många fina insatser. Bland de 6 främsta i sin åldersklass placerade sig Lollan Jöhncke, Renne Andersson, Sara Almqvist, Daniel Karlsson, Nils-Olof Hellman, Niclas Junell och Anders Svensson.

5:A I SISTA SERIESIMMET

Seriesim i Tumba 870412

Årets sista seriesim avgjordes olyckligtvis under påsklovets första helg. Trots detta gjorde våra simmare en fin insats och slogs om 3:e platsen in i det sista.

Prispallsplaceringar tog Anders Svensson 1:a 100 br, Lollan Jöhncke 1:a på 25 fj och 50 ry, Nils-Olof Hellman 2:a 100 br och Renee Andersson 3:a på 100 fr.

Övriga som placerade sig blans de 6 främsta var Sara Almqvist, Pär Angerfelt, Oskar Svensson och Fredrik Sjöberg.

FEM SIMARE TILL SIMIADFINAL

Simiaden distrikt i Akerberga 870426

Denna tävling kan vi kalla knattarnas mästerskap. Den avgörs först i en distriktsfinal, sedan går de 14 bästa vidare till en regionsfinal.

Till final kvalificerade sig Lollan Jöhncke fl 76 genom 2:a platser på 50 fj, 50 fr, 50 ry och 3:e plats på 50 br. Daniel Karlsson po 74 var 9:a på 50 ry och 13:e på 100 me. Joanna Levin fl 77 var 8:a på 50 fr och 11:a på 50 ry. Nils-Olof Hellman var 10:a på 100 br och Renne Andersson var 10:a på 50 fj blans 75:or.

Till final gick även flickornas lag 4x50 fr 75-76 med en 6:e plats, även lag 2 gick vidare med 12:e plats. Killarnas lag 74-75 var 14:e lag TILL final.



STÄNK från TÄBY SIM

KLUBBREKORD HERRAR

	25 m		50 m	
50 Fr	Fredrik Gernandt Jonas Björklund Simallsv -86	24,7	Philip von Schoultz SM -83	25,66
100 Fr	Ola Frejd JSM -87	53,27	Mikael Frisk Örebro -86	55,47
200 Fr	Patrik Asp JSM -83	1,54,81	Patrik Asp JSM -84	2,00,30
400 Fr	Patrik Asp JSM -83	4,03,08	Patrik Asp JSM -84	4,08,93
800 Fr	Patrik Asp JSM -83	8,28,11	Patrik Asp JSM -84	8,36,43
1500 Fr	Patrik Asp JSM -83	16,00,69	Patrik Asp JSM -84	16,35,68
4x100 FR	Patrik Asp Magnus Gustavsson Fredrik Gernandt Mikael Frisk JSM -83	3,36,12	Niklas Fagrell Mikael Frisk Patrik Asp Jonas Björklund JSM -84	3,45,97
4x200 Fr	Ola Frejd Martin Rogersson Jonas Lögdberg Mikael Frisk Simallsv. -86	7,56,60	Ola Frejd Ola Pedersen Martin Rogersson Jonas Lögdberg JSM -86	8,10,41
100 Ry	Martin Rogersson JSM -87	1,01,43	Martin Rogersson USM -85	1,04,30
200 Ry	Martin Rogersson JSM -87	2,13,53	Martin Rogersson USM -85	2,17,65
100 Br	Jonas Klang JSM -86	1,08,42	Jonas Klang JSM -85	1,10,62
200 Br	Ola Frejd USM -86	2,28,72	Jonas Klang JSM -86	2,34,59
100 Fj	Jonas Lögdberg SM -87	57,36	Jonas Lögdberg JSM -86	58,01
200 Fj	Patrik Asp SM -86	2,09,44	Patrik Asp SM -85	2,13,22
200 Me	Ola Frejd DM -86	2,10,65	Martin Rogersson USM -85	2,20,48
400 Me	Mikael Frisk DM -87	4,43,34	Mikael Frisk JSM -84	4,52,11
4x100 Me	Niklas Fagrell Jonas Klang Jonas Lögdberg Mikael Frisk Simpelsen -87	4,05,85	Martin Rogersson Jonas Klang Jonas Lögdberg Bernt Sundqvist JSM -86	4,07,89



Hämt sen sist, KLUBBREKORD.

22/3 Mikael Frisk 400 medley 4,43,34 (4,47,53)

3/4 Martin Rogersson 100 rygg 1,02,13 (1,02,8)

" " " 1,02,06

4/4 " " " 1,01,43

4/4 Martin Rogersson 200 rygg 2,13,53 (2,15,78)

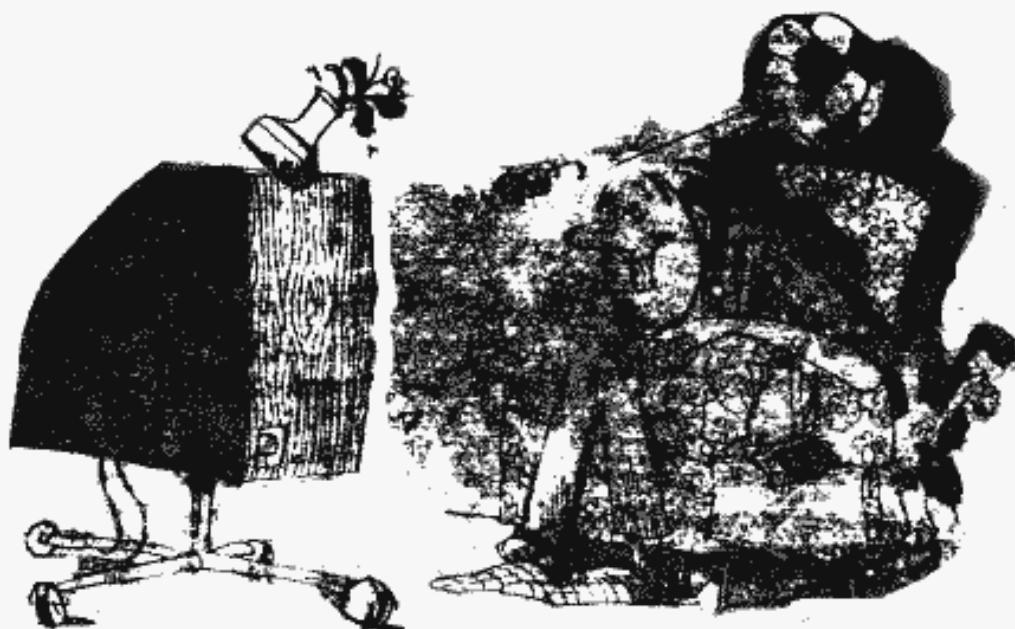
5/4 Ola Frejd 100 fritt 53,27 (53,9)

10/4 Kajsa Sjöbeg 100 fjärl 1,04,43 (1,05,07)

10/4 Jonas Lögdberg 100fjärl 57,36 (58,82)

11/4 Kajsa Sjöberg 100fritt 58,67 (58,9)

8/3 Närmade sig Lotta Bäckman SM-kvalgenom att simma 200 bröst på tiden 2,46,50 (Klubbrekord) KAMFA VIDARE!!!!!!



KLUBBREKORD DAMER

25 m

50 m

	25 m	50 m
50 Fr	Kajsa Sjöberg SM -86 26,53	Kajsa Sjöberg Diana -86 27,45
100 Fr	Kajsa Sjöberg SM -87 58,67	Kajsa Sjöberg JSM -84 1,01,17
200 Fr	Pernilla Henriksson DM -79 2,07,36	Pernilla Henriksson DM -78 2,13,08
400 Fr	Pernilla Henriksson Landskamp -79 4,23,68	Pernilla Henriksson SM -79 4,29,39
800 Fr	Pernilla Henriksson JSM -77 9,03,06	Pernilla Henriksson SM -79 9,11,87
1500 Fr	Pernilla Henriksson SM -79 17,07,89	Lotta Bäckman Dm -85 18,44,19
4x100 Fr	Anna Rainer Maria Öberg Carina Hassel Pernilla Henriksson SM -79 4,00,54	Lotta Bäckman Madde Clareus Malin Lundvik Kajsa Sjöberg Diana -85 4,10,93
4x200 Fr	Pernilla Henriksson Cilla Eklund Anna Rainer Åsa Royne SM -77 8,42,42	Lotta Bäckman Malin Lundvik Kajsa Sjöberg Madde Clareus Diana -85 9,02,15
100 Ry	Cilla Eklund EM -77 1,07,08	Cilla Eklund EM -77 1,07,08
200 Ry	Cilla Eklund SM -77 2,25,16	Cilla Eklund SM -77 2,28,84
100 Br	Lotta Bäckman Åkersberga Open -86 1,17,90	Lotta Bäckman Kval juni -85 1,20,00
200 Br	Lotta Bäckman Tureberg -87 2,46,50	Lotta Bäckman Wella Cup -85 2,51,00
100 Fj	Kajsa Sjöberg SM -87 1,04,43	Kajsa Sjöberg DM -85 1,08,76
200 Fj	Pernilla Henriksson Rollo -79 2,24,10	Ingrid Walheim SM -77 2,26,50
200 Me	Pernilla Henriksson Rollo -79 2,27,80	Anna Rainer SM -77 2,28,48
400 Me	Pernilla Henriksson Arena -79 5,08,77	Pernilla Henriksson SM -78 5,10,73
4x100 Me	Anna Rainer Helena Ritzén Åsa Royne Pernilla Henriksson SM -78 4,34,45	Cissi Berg Lotta Bäckman Kajsa Sjöberg Madde Clareus Wella Cup -86 4,37,80

— All sprit borde forslas ut på havet och sänkas, förkunnade talaren på ett nykterhetsmöte.
— Det tycker jag med, hördes en röst bland åhörarna.
— Jaså, min herre är nykterist?
— Nä, men dykare.

I skolan, där läraren hade för vana att använda ordet "vi" när han tilltalade eleverna, räckte Calle upp handen och frågade:
— Magisten, får jag gå på toaletten?
— Behöver vi det då?
— Ja, åtminstone jae.

JSM

Umeå Simhall
3-4-5 april 1987



FLYGET TILL NORRLAND

Torsdag den 2 april var det samling på Arlanda. Alla tyckte det skulle bli skönt att flyga denna gång. Den laddade truppen vi hade bestod av Madde Clareus, Malin Lundvuk, Carro Weinö, Viktoria Edvinsson, Martin Rogersson, Ola Frejd, Ola Pederssen, Mats Einarsson och Lasse Krejcir. Vi hade även med oss Pernilla Dittmer från Akersberga. Ledare var undertecknad och Mangan.

Trevligt var också att några supporters ställde upp på denna långresa. Det var pappa Frejd och mamorna Rogersson och Clareus.

LOGERING OCH MAT

Väl framme i Umeå checkade vi in på Hotell Strand vid Ume Älv. Där intog vi även vår frukost. Övriga måltider åt vi på en skola där Umeå SS föräldraförening stog för matlagning och servering.

OLA I HÖGFORM MED MÅNGA MEDALJER

Ola som tävlar i yngre juniorklassen hade ett lyckat mästerskap, som vanligt kan man väl säga numera. Pricken över i kom på 400 frsim där han segrade med fina tiden 4.06.98. Det blev 2:a platser på 200 fr med 1.57.04, i försöken hade Ola 1.56.23 vilket är prydligt personbästa. Andraplats även på 200 me med nya klubbrekordet 2.12.65. Två bronsmedaljer blev det också. Först på 100 fr med 53.35. I försöken slog han nytt klubbrekord med 53.27. I sin sista gren stod han för en riktig kraftansträngning efter det hårda program han hade. En bronsmedalj på 200 br med 2.29.07. På 100 bröstsim saknades en liten bit denna gång, men en bra 6:e plats.

MARTIN SLOG NYA KLYBBREKORD

Martin som haft det mycket svårt med axelskada under lång tid reste sig ordentligt och överraskade stort. Varje gång han hoppade i vattnet på specialsimsättet rygg kunde vi notera nya klubbrekord.

I försöken på 100 ry hade han 1.02.13 och i finalen 1.02.06 vilket räckte till en bra 6:e plats. Nytt rekord blev det igen på startsträckan i laget med 1.01.43.

Även på 200 ry blev det nytt klubbrekord med 2.13.53 vilket gav 9:e plats.

Nu måste vi hålla tummarna för Martins axel i framtiden, håller den så kan mycket positiva saker hända.

MADDE PÅ POXINGPLATSER

Madde som missat en del träning under hösten med en efterhämgsen hosta gjorde ändå en fin insats. 11:e placeringar på 200 fr med 2.10.20 och på 800 fr med 9.27.20. På 400 fr var hon 12:a med 4.34.25.

Men Madde har mycket mer att ge om hon kan få träna fullt under en lång period, och den kommer.

MALIN GJORDE EN FIN 800:ING

Malin reste sig efter hand under denna tävling. Hon inledde med en tveksam 400:ing 4.43.31. Fortsatte med en bra 100 fj 1.08.80.

Men den bästa insatsen kom på 800 fr där hon persade och för första gången gick under 9.30. Det blev 12:e plats med fina 9.29.62.

Malin har dessutom ett år kvar som junior, vilket kan bli intressant.

HELGJUTEN MASTERSKAPSDEBUT AV CARRO

Carro som gjorde debut på JSM yngre juniorer lyckades mycket bra denna första gång. Trots lite nerver i daltring persade hon i alla sina lopp. 50 fr 29.29, 400 fr 4.44.64 och 800 fr 9.44.03.

Carro som nyligen börjat träna i elitgänget har visat att hon klarar tyngre träning galant. Hon kommer säkert att synas i mästerskapen i framtiden också.

MANGA STARKA LAGINSATSER

Killaran hade lag i samtliga lagkapper och överträffade sig själva rakt igenom.

På 4x100 fr persade alla "gubbar" och fick tiden 3.41.53. I laget simmade Ola F 53.73, Martin 54.68, Ola P 55.13 och Lasse 57.99.

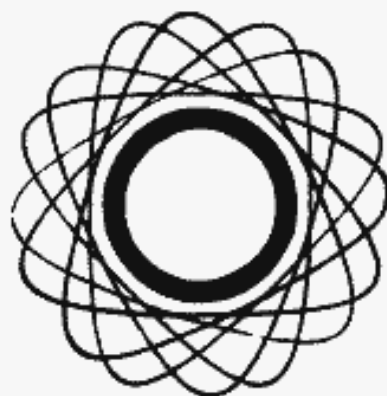
Fina tider även i 4x200 fr, Ola F 1.57.27, Martin 1.58.61, Mats 2.05.08 och Ola P 2.01.14 gav sluttiden 8.02.10.

I medleylagkappen hade vi 4.09.62. Martin 1.01.43 på rygg (klubbrek). Ola F 1.10.14 på bröstsim. Mats 1.02.85 på fjärlil och Ola P 55.20 på frisimmet.

Tjejerna som hade kvalat in på 2x200 fr belade sista poängplats (12:e) efter fina simningar av Madde 2.10.08, Vicki 2.18.16, Carro 2.17.38 och Malin 2.10.76. Det gav sluttiden 8.56.38.

SLUTORD

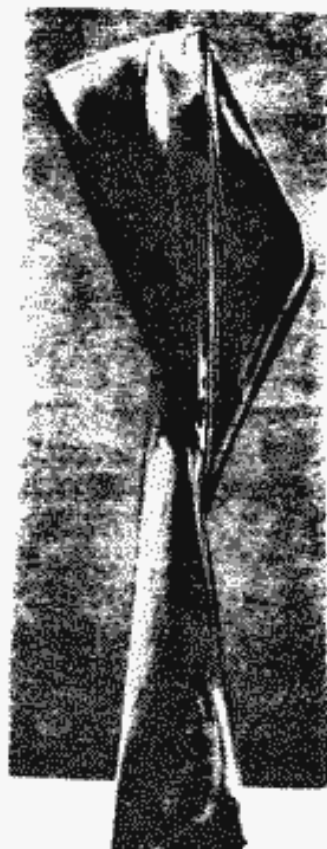
Sammanfattningsvis kan vi konstatera att simmarna gjorde ett mycket bra mästerskap. Alla som var med har stora förutsättningar att utvecklas vidare. Till detta krävs ett hårt jobb, då lär inte framgångarna vänta på sig.



Se upp med
Rysk kärnmjölk

WELLA

**PÅ
väg**





LINKÖPINGS SIMHALL



TRUPPEN TILL LINKÖPING

I SJ:s vagnar börjar vi känna oss hemma efter alla resor runt i vårt land. Nu gick tåget till Linköping där årets inomhus-SM skulle avgöras.

I truppen ingick Kajsa Sjöberg, Lotta Bäckman, Cissi Berg, Madde Clareus, Malin Lundvik, Micke Frisk och Jonas Lögdberg. Dessutom var Maria Hellberg från Åkersberga med oss.

Ledare var undertecknad och Mangan. Även denna gång hade vi glädjen att ha med Agneta Sjöberg som professionell massör. Tyvärr fick vi inte Malin med oss från början eftersom hade oturen att ligga hemma i maginfluensa.

BRA HOTELL OCH MAT

Bodde gjorde på Baltic Hotell i centrala staden. Där åt vi även frukost. En positiv överraskning var restaurangen vi åt lunch och middag på. Ett flott ställe med pianist och bra service.

TVA KLUBBREKORD AV KAJSA

Största förväntningarna låg nog på Kajsas 50 fr, där hon hade medaljer att försvara från de två senaste mästerskapen. Här har konkurrensen hårdnat betydligt och Kajsas försökstid räckte till B-final. I resultatlistan hamnade hon 9:a med tiden 26.8. Fast hon var solklar segrare i B-finalen dömdes hon 3:a där.

Kajsa gick även till B-final på 100 fj med mycket fina tiden 1.04.43, nytt klubbrekord med 6 tiondelar. Här slutade hon 11. Nytt klubbrekord blev det även på 100 fr med 58.67 vilket räckte till 19:e plats.



KLUBBREKORD AV JONAS

Jonas som nu gjorde sitt första senior-SM gjorde det med äran i behåll. I försöken slog han ett nytt fint klubbrekord på 100 fj med 57.36. vilket räckte till B-final. Där simmade han på 57.63 vilket räckte till 11:e plats i SM-debuten.

Till sommaren blir det kanske ännu intressantare med Jonas som visat sig vara mycket bra på lång bana, Svensk juniormästare i höstas.

MICKE OCH MADDE PÅ LÅNGDISTANS

Efter fina insatser vid förra årets SM på långa distanserna var Micke inkvalad på 1500 fr och Madde på 800 fr.

Nu gick det inte riktigt lika fort som förra året. Men med tanke på träningsinsatser var det godkända simningar. Micke kom 15:e med tiden 16.21.29 vilket innebär att han kvalat till SM 88 också.

Madde hade tiden 9.30.00 vilket räckte till 22:a plats.

Bägge simmarna har mer att ge och kommer säkert att visa det framöver.

UPP OCH NER I LAGKAPPERNA

Tjejerna som var inkvalade till alla lagkapper stod för blandade insatser. Lite får förklaras i Malins magsjuka, Maddes hosta. Bästa lagkappen var 4x100 fr där vi hade tiden 4.03.67. I laget simmade Madde 1.01.42, Kajsa 58.44, Malin 1.02.37 och Lotta 1.01.44. Det är den näst bästa tiden laget har gjort.

Till medleylaget hade vi dammat av Cissi som slutade med simning efter sommaren. Cissis 1.11.17 på startsträckan är klart godkänt. Lotta hade 1.17.83 på bröstsim. Kajsa orkade inte riktigt fjärr denna gång, hon hade 1.09.61 och Malin slutade med 1.01.44 på frisimmet.

På 4x200 frsim räckte vi inte alls denna gång. Med den medelmåttliga tiden 8.53.35 slutade vi långt ned i listan.



SLUTKOMMENTAR

Flera fina individuella insatser gjordes, då speciellt av Jonas och Kajsa med flera klubbrekord. Mer kan vi inte begära.

Men det kändes inte riktigt OK efter en del tunnare insatser, speciellt i lagen.

Men det är bara att jobba vidare, och då jobba hårt. I det här gänget finns det mycket kvar att ge.



En spårvagn stannade utanför kallbadhuset i Göteborg och en man steg av. Just då inträffade ett strömavbrott och spårvagnen kunde inte komma igång. Passagerarna satt och väntade en lång stund innan tålamodet slutligen tröt för en Kalle. Han vände sig till föraren och ropade: — Dö, ska vi vänta medan han badar?



BEVAKNINGSFÖRETAGET

BERGA-VAKT AB

BR Ansluten till Bevakningsrådet

- Skydds- o. Bevakningsplaner
- Industri- o. Varuhusbevakning
- Personell bevakning
- Byggplatsbevakning
- Inbrott- o. Driftlarm
- Bevakning med hund
- Glasjour — Skyddstäckning
- Kostnadsfri Rådgivning

08-756 01 15

DYGNET RUNT

Radarvägen 5, Box 4032, 183 04 Täby



KOMMANDE TÄVLINGAR

Maj

16	Norrortsim	Täby
17	Dist. Cup 2	?
22-24	Diana GP 3	Västerås
23	Flick 10-manna	Torvalla
24	Zonsim	Väsby

Juni

6-8	Wells Cup	Täby
13-14	GP 4	?
26-28	Juliaden	Eriksdal

Juli

3-5	EJM-kval	
10-12	Långbane-DM	Huvudsta
12	Dist Cup 3	

Juli-Aug

31-2	SM	Göteborg
3-5	JSM	Göteborg
13	Riddarfjärdssim	Stockholm
29-30	Järfälladoppet	Järfälla

September

12	Kantern Cup	BSK
19-20	SUM-SIM Reg	Torvalla
26-27	Smällsvenskan	
26-27	SUM-SIM B-final	Väsby



STÄNK från TÄBY SIM

”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