

# STÄNK



SEPT. 88



REDAKTIONEN HAR ORDET

Vi i redaktionen vill passa på att hälsa  
alla nya medlemmar i TÄBY SIM hjärtligt  
VÄLKOMNA!!!

Vi hoppas att ni alla skall få uppleva  
den gemenskap man kan finna i en förening  
och den glädje det är att tillsammans  
skapa en meningsfull fritid för såväl  
stor som liten.

Vi hoppas också att vår nya tränare  
skall känna sig hjärtligt välkommen  
att delta i detta arbete.  
Lycka till Tommy!

Till dig, Ingemar, riktar vi ett hjärtligt  
LYCKA TILL i ditt nya arbete!

# STÄNK från TÄBY SIM

## STYRELSEN 1988

ORDFÖRANDE: JAN ROECK HANSEN 756 37 02

KASSÖR: JAN ROECK HANSEN 756 37 02

SEKR o PR, INFO: LENNART ANDERSSON 758 82 06  
PR, INFO s. TORGNY WALLIN 758 35 13

TAVLINGS ARR: BARBRO EDVINSSON 758 86 83  
s. ERIK FREJD 758 77 74

SIMKOMMITTEN: CARL JOHAN HELLMAN 0762-506 05

UTBILDNING: GUNBORG HENRIKSSON 732 71337  
s. BIRGITTA FAGRELL 0762-413 19

KANSLI: BENGT LUNDBERG 756 81 36  
s. ROSE KARLSSON 758 80 68

EKONOMI: JAN ROECK HANSEN 756 37 02  
s. STURE BELLMARK 768 83 83

SIMMARREPRESENTANT s. JONAS LÖGDBERG 755 81 51



## ÖVRIGA FUNKTIONER I KLUBBEN

HUVUDTRÄNARE: INGEMAR SÖDERHULT MÅ-TO 14.00-15.00 768 15 44

PLÅSK o LEK: ELISABETH ANDERSSON 758 82 06

KONSTSIM: CHRISTINA BELLMARK 768 13 86

LÅGER: ANDERS WEDELIN 756 67 66

FUNKTIONÄRSRÄGGARE: ERIK FREJD 758 77 74

FUNKTIONÄRSUTBILDNING: SUSANNE KALLSTENIUS-HELLMAN 0762-506 05

ALLA TELEFONNR. UTOM INGEMARS GÅR TILL HEMMET.  
S.=SUPPLEANT I STYRELSEN

# ORDFÖRANDEN HAR ORDET

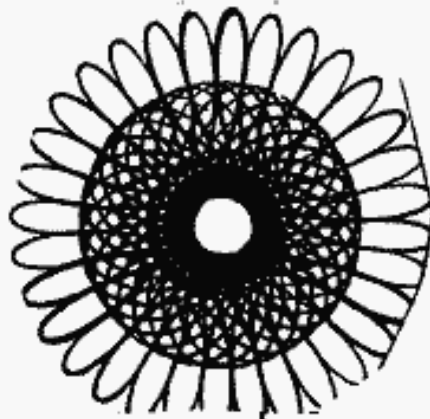
Hej!

Det har nu gått en hel sommar sedan senaste Stänk. En hel del har hänt. B-D grupperna har varit på läger i Stenungsund och haft kul och givande träning har jag hört från insiderrhåll. Tyvärr blev det inget läger för de yngre, då anslutningen var för dålig. Men det skall komma en ny chans med ett veckoslutsläger under hösten.

Ute - SM har gått med goda resultat för våra simmare, mycket goda till och med. Kämpa på tjejer och grabbar.

Som ni alla säkert har hört har vår chefstränare Ingemar sagt upp sig och slutar i mitten av oktober. Å allas vägnar vill jag tacka Ingemar för hans fina och positiva insatser under drygt fyra år för klubben och önskar honom lycka till i sitt nya arbete.

Men har man tur så har man. Vi har lyckats få tag i en ny chefstränare på rekordtid (den växer inte på trän). Tommy Lindell börjar hos oss samma dag som Ingemar slutar. Med Tommys bakgrund som landslagssimmare, simtränare och goda utbildning, tror jag vi har fått en bra ersättare.



VÄLKOMMEN TILL VÅR FINA FÖRENING TOMMY!

Som kassör bör jag väl också säga något om ekonomin. Till skillnad från förra året har vi legat på plus under hela tiden hittills i år. Detta har åstadkommit med en strikt budget och ett stort kostnadsmedvetande hos samtliga kommittéer. Innevarande år bör därför visa ett positivt resultat som kan användas till att återbetala en del av vår ackumulerade skuld sedan tidigare år.

Till sist vill jag vädja till alla simmarföräldrar att ta aktiv del i föreningens arbete. Vi behöver ytterligare folk som kan ställa upp och hjälpa till, även med småsaker. Styrelsen vill vidare att föräldrarföreningen återuppstår. Denna var en fantastisk hjälp tidigare. Därför föräldrar hör av er till någon i styrelsen om ni vill och kan ställa upp. Er insats kommer era barn tillgodo.

*Jan Boehr Hansen*

SAPAT

STÄNK från TÄBY SIM  
UR STYRELSEPROTOKOLLEN



Antalet betalda medlemsavgifter i Juli 1988=  
686 st varav barn 549

KLUBBENS EKONOMI VISAR PÅ FÖRUS

STYRELSEN SKALL ARBETA FÖR ATT FÖRÄLDRA SEKTIONEN  
SKALL AKTIVERAS PÅ NYTT

EN FLASK INSAMLING PLANERAS ATT GENOMFÖRAS I HÖST

Klubbens konsulent INGEMAR SÖDERHULT  
slutar sin anställning den 8 oktober 1988  
för att bli tränare i KLIPPAN

Som efterträdare till Ingemar har anställts  
TOMMY LINDELL

Ett brev har inkommit till klubben från en tysk simklubb  
SCHWIMMVEREIN WIKING, Kiel, angående utbyte.  
Styrelsen beslöt att erbjuda den tyska klubben att  
deltaga i WELLA CUP 1988 och att inkvarteras hos  
TÄBY SIMS simmar familjer

Jonas Lögdberg är inte längre simmar representant  
i styrelsen p.g.a. flyttning. Ny representant  
skall utses.

Annelie Blomgren har slutat i TÄBY SIM  
både som kanslist och tränare

Hej,

Till att börja med vill jag tacka för det förtroende jag fick att sköta chefs och elittränar jobbet i TÄBY SIM. Den tionde oktober börjar Ingemar i KLIPPANS Simgymnasium och samma dag tillträder jag i TÄBY. Det ska bli mycket spännande, och ser med tillförsikt fram emot att axla det fina arbete som Ingemar lagt ner under sina 4 år i klubben.

Vem är då den nye chefs och elittränaren?

Jag heter Tommy Lindell, 29 år och gift sen ett år tillbaka. Min simuppföstran fick jag i STOCKHOLMSPOLISEN.

Övriga klubbar under åren är NORTH RIVER YACHT CLUB (USA) och SK NEPTUN. I ovannämnda klubbar har jag figurerat som ledare och tränare från nybörjare till elitsimning. Syslade också med handikappsimning 84/85. Under åren 1976-1982 simmade jag i landslaget och har även hunnit med (som aktiv) lite handboll och vattenpolo.

Vi ses och hörs.

TOMMY



VÄLKOMMEN TILL TÄBY SIM TOMMY

Önskar redaktionen för STÄNK



Tack, tack

FRÅN KANSLIET

För det förste måste jag tacka **ANNELIE** för ett fint arbete i kansliet.

Nu är det ordning både i kansliet och förrådet.

Jag önskar Annelie all lycka i Älvsbyn både när det gäller studierna och simningen.



Kansliet har nu varit obemannat på dagtid under augusti och september. Förhoppningsvis kommer kansliet att vara bemannat från slutet av september.

Bengt Lundberg

....

PRESSTOPP PRESSTOPP PRESSTOPP

kansliet öppnar IGEN!!!!!!!!!!!!!!

Det kommer att vara öppet:

Måndag-tisdag-onsdag kl.10.00 - 12.00

Torsdag - Fredag kl.15.00 - 17.00

HUR KAN DETTA KOMMA SIG ????????????????????

Jo, CHRISTINA BELLMARK skall ta hand om oss och kansliet från och med vecka 39 ( 27/9).

Bengt Lundberg.



Hanna i Tungan!  
1969



# K M 1988

PLANERA IK 10 - 11/12

I år skall vi försöka något nytt.

Lördagen blir mera fest och mindre simning.  
Preliminärt en simgren/klass, nybörjartävlingar  
och naturligtvis, ÖPPNA SPIDET.  
Dessutom uppvisningar, LUCIA mm.

En idé är att avsluta lördagen med JULSALAS.  
Finns det andra alternativ, hör av Er.

Söndagen består av två simpass med tre grenar och vissa  
finalmedley.

VAD TYCKS?

Simkommitten, m fl





Hej på er!



← Karro, heter jag och är ny i 'STÄNK' redaktionen.

Jag går 1:a året på ekonomisk linje i Tibble. Jag simmar Ammars i B-gruppen 5 dagar i veckan med Micke och Peter "Raggaren" som slårdivare. Nej, det är faktiskt kul att simma, för det mesta. Ammars gillar jag att sjunga, spela teater och träffa folk. Som de flesta andra har jag två 'kära' föräldrar och en syrra som är 13. Det finns en liten medlem till i familjen, den bästa hunden i världen.

För övrigt tycker jag att STÄNK är en bra klubbtidning och förhoppningsvis blir den ännu bättre nu.

Ärligt talat har jag inget mer att berätta om mig, men de flesta vet ju redan vem jag är. Ha det så bra!

Vi ses, kram Karro Markström

Var glö' Bära ett litet ord till:

duick choklad' Du är helt okej du också


Kicki!

Karro är väldigt duktig i  
Spanska Fröken 10

:- Micke Sjöberg är bra :-

## Nya i STÄNK-redaktionen

HOLA!


 ← **Kicke 16 år**  
 ÅVA Gymnasium S2b  
 Har Tid som Paddertklass  
 (Kalle)

2 föräldrar, 2 syskon; äldre bror,  
 yngre syster som simmar i  
 medley, tror jag

varför jag simmar? — stor fråga som  
 ännu inte är besvarad (fast ibland  
 kunde jag kanske ta i mer än jag gör)

Jag vet inte om jag skulle plugga  
 mer om jag inte simmat, eftersom  
 jag alltid simmat (sen jag var 7 år)  
 På den tid som jag egentligen inte  
 har örer spelar jag piano, sjunger  
 i kör, är kassör i elevrådet, ska au-  
 tagligen ~~starta~~ vara med och starta  
 en stoltidning, läser böcker och sover,  
 förhoppningsvis

Simmar i B. Har Micke och Peter  
 som tränare. Och Kalle som hemlig  
 beundrare!

Tycker för övrigt att Karo är en  
 ganska trevlig prick

# LÄGERRAPPORT

Gurra: Orienteraren

Anders: Jag kann inte

David: Den här muskeln är mindre  
än de andra.

Anna: Jag orkar inte

Hanna: Utflugen

Tina: Flinet

David: Dikesröjare

Staffan: Gläppkäft nr.1

Oscar: Dräget

Fredrik: Vidriga lilla ohyra.

Minna: Krabbraggan'n

Karin: Jens nalle

Mia: Lägrets slöaste (om hon inte  
var ännu slöare)

Karre: Svartsjuk på de tre

Sara: Getingdiet

Martin: Lägrets mest fulltränade

Kalle: Lägrets näst mest fulltränade

Danne: Fulltränad

Pär: Lem inne

} De  
tre  
mest  
full-  
tränade

## FORTS. LÄGERRAPPORT

- Patrik: Spelevinken  
Jens: Kannis madrass  
Mårten: Tafsén  
Micke R-H: Rumsittaren  
Danne K: Televinken  
Peter: Musslan  
Nisse: Ekonomen  
Marcus: Gläppkätt nr. 2  
Håkan: "Åh så skönt"  
Peter (Raggaren): Massaggestaven  
Micke: Hårt hållen chauffören

-Vem är den försiktigaste personen i världen?  
-Det måste vara en nudist som försöker klättra över ett taggträdsstängsel

Ho Ho



# STÄNK från TÄBY SIM

## LÄGERRAPPORT

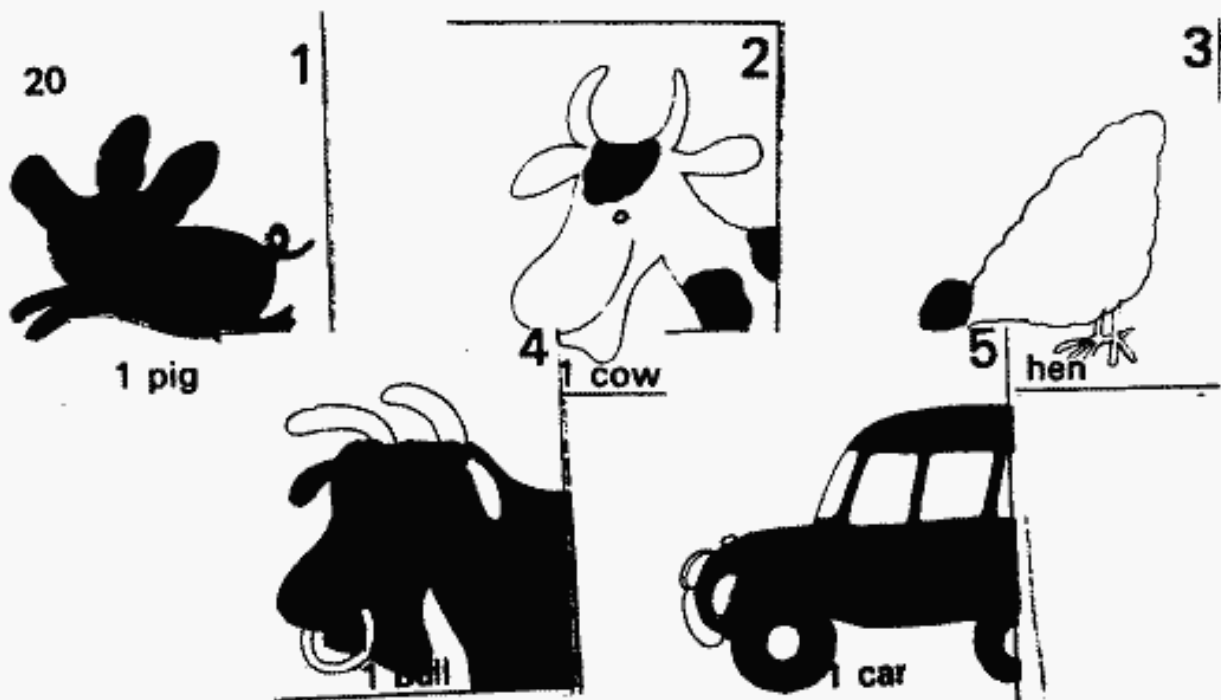
Lördag, söndag 6/7/88

Vi träffades kl 22.40 vid ringen på Centralen.  
Sedan gick vi till tåget och efter 20 min försening kom vi iväg. Resan gick bra, även om några kunde ha varit litet tystare på natten. Vi var framme i Göteborg vid 5-tiden. Med några galgar väckte "någon" många sovande. Efter ett tag var allt färdigt och vi kunde gå av tåget. Vi gick på ett tåg, som skulle gå till Stenungsund. Tåget hann köra ett par minuter innan det meddelades att brovakten hade försovit sig. Tåget vände och körde tillbaka till Centralen. Nu skulle vi åka buss. Precis när alla simmare hade gått av tåget kom ett nytt meddelande. Ni kan gå på tåget igen. Resan gick bra, fast Håkans radio bölade förskräckligt.

När vi klivit av tåget upptäckte vi att det var ca 5 km att gå till vandrarhemmet. Efter en lång promenad kom vi äntligen fram. Sedan väntade dagens första pass, som var ganska löst. Efter det fick vi rummen och efter en ganska kort vila var det dags för dagens andra pass, som var ganska hårt. Efter maten såg en del på video. Vi gick och lade oss runt tolv.

GOD NATT

Peter



## STÄNK från TÄBY SIM

Måndag 88-08-08

Dagen börjar med att man vaknar till ett konstigt klickande ljud. (Om man inte sover så hårt.) Och efter ett par fåtal tiondelar rusar ett morgor-piggt murkhårigt monster in och skriker: GOD MORGON !!!

Så var den dagen förstörd.... nästan i alla fall.

Sen kom ett JÄVLIGT jobbigt simpass, tror vi i alla fall-för första passen var oftast jobbiga. Så det måste ha varit jobbigt det också.

Men vi kommer inte ihåg vad vi simmade. Men det skiter väl ni i.

Sen gick vi upp och käkade, men vi kommer tyvärr inte ihåg vad vi käkade.

Men all mat smakade bara "så där", i alla fall.

Så då vet ni ju att lunchen smakade så där, i alla fall.

Efter lunchen var det bara hem och sova för man var ju lite trött.

Andra passet började efter några timmar (alldeles för få). Men det kan ni också skita i - och det vill vi också helst glömma, för det var ännu jobbigare än det första.

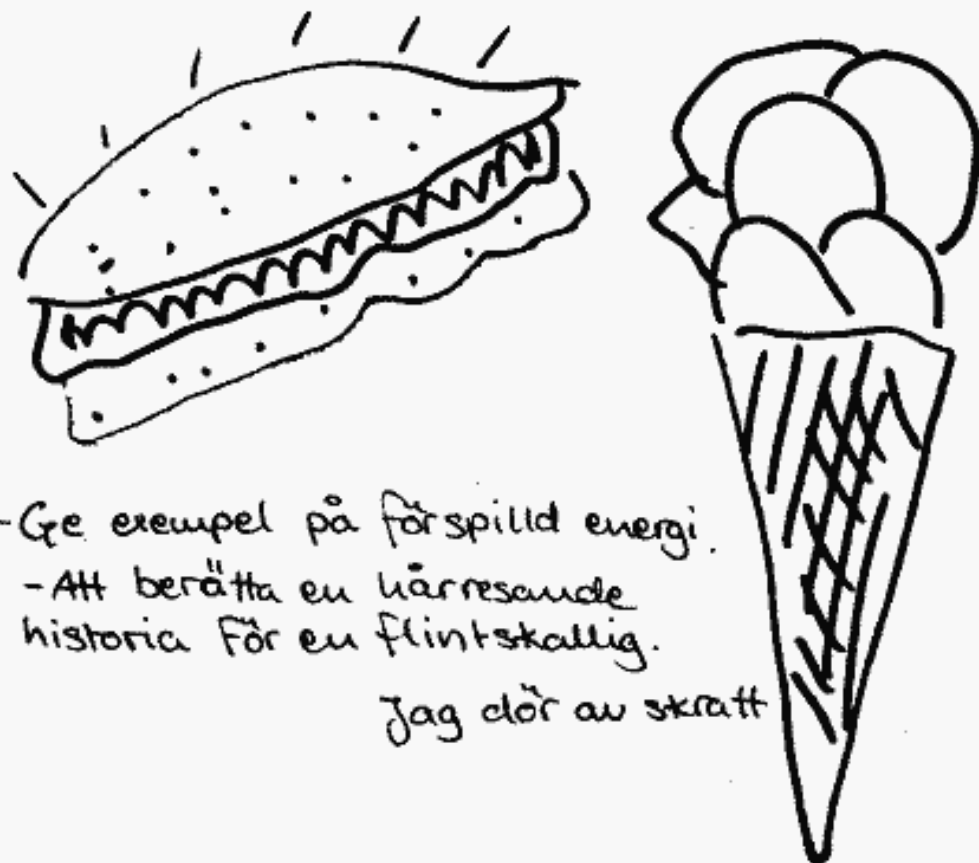
Efter det var det mera "så där" mat.

och sen var det bara hem och äta glass i stora lass. För Anna fyllde år och alla försökte ta ton i den sedvanliga sången på en gång, så det blev en fin liten sång i alla möjliga stämmor. Efter sången fick vi äntligen glassen. Det gick bra första omgången, men andra omgången så blev det lite panik, för det fanns fler som ville ha mer än det fanns cm<sup>3</sup> glass.

Så det var bara att kasta sig över med handen om man ville ha mer.

Sen avslutade vi kvällen så klart med en video.

Daniel och Micke



- Ge exempel på förspild energi.  
- Att berätta en härresande historia för en flintskallig.

Jag dör av skratt

# STÄNK från TÄBY SIM

Tisdag 9/8 -88

Micke kom gapande och skrikande kl 06.15 om att vi måste gå upp . Jag tror nog att alla var skit-trötta efter gårdagens bravader vid sjön, med brasa och brända marshmallows.

Passet gick att genomföra pga lockbetet Liseberg. Alla klagade på onda axlar, men till slut blev det lunch. Pannkakor med sylt stod på menyn. Smakade för en gångs skull bra.

Klockan 14.10 skulle det bära av från stationen. Promenaden på nära 2,5 km var olidligt varm. Gurra höll på att trampa på en överkörd igelkott och i samma veva brast alla tjejernas hjärtan på grund av en liten övergiven kattunge. Väldigt söt måste medges.

Bussresan tog bara en timme. Kan tyvärr inte rapportera några händelser för jag sov djupt.

Väl framme i GBG försvann spännisen Håkan med några andra som inte heller har något lokalsinne. Jag och Jens hämtade min kvarglömda jacka. Efter lite letande kom vi till rätt spårvagn. I väntan på spårvagnen visade Karro prov på sitt lokalsinne, där vi bodde, nej föresten, det var där vi bodde förra året, eller var det kanske där. Jag vet inte så noga. Rocke försvann i spelhallen när vi var framme på Liseberg. Jens och Daniel vankade runt som fega hyenor. Vågade knappt åka radiobilarna. Efter loopen, bergbanan, vi velvinden, discoround, högfärden flumride m.m. var alla ganska snurriga. Stackars Peter fick dras med både fega men spänniga Håkan. Till slut fick vi upp Micke i flumeriden. Mc Donaldsmaten smakade bra även om större delen av gänget fick slänga i sig maten.

På bussen kom Gurra uppi högvarv och pratade en massa skit, men det skadar inte eftersom vi andra också gjorde det.

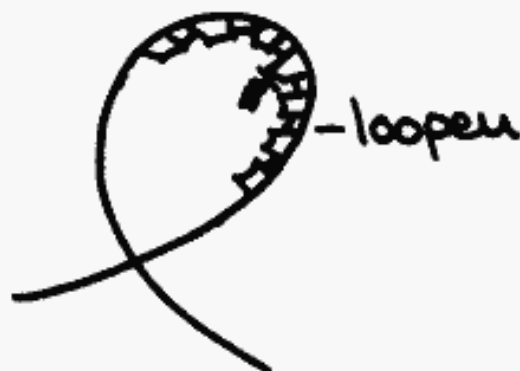
Familjen Angerfälts magar spökade på bussen.

Vandrarhemmet stod kvar när vi kom tillbaka.

David B snubblade och stukade foten.

På natten låg jag, Jens, Daniel, Sara, Mia, Minna, Karin, och Karro och berättade spökasor. Klockan 02.30 somnade vi i en stor hög mitt på golvet.

Jens och Märten



Micke S är bra!  
Anonym

# STÄNK från TÄBY SIM

Torsdag 11/8-88

Vi blev väckta strax före 06.30 av Håkan. När vi äntligen släpat oss upp för att äta frukost så fick vi reda på att kocken försovit sig, och så fick vi vänta ytterligare en halv timme.

När vi ätit frukost fick vi glädjebudet att vi slapp springa nu på morgonen ialla fall.

När vi kommit till simhallen så simmade vi genom vårt pass och sedan så åt vi lunch, pyttipanna, efter mycket om och men.

Vid tretton-tiden samlades vi vid piren, vi skulle fiska krabbor. Minna och Karro fångade flest krabbor och fick vra sin sjömans-mössa vid prisutdelningen. Karin fångade den största, hon fick en svart T-skirt.

Alla vi andra fick var sin glass. Vid 16-tiden samlades vi utanför vandrarenmet. Vi skulle springa till simhallen och där värma upp inför vårt eftermiddagspass.

Till middag åt vi kycklingsallad. Senare på kvällen hade vi kräftfest med mer eller mindre inbjudna gäster.

Vi somnade vid 24-tiden.

Tina och Anna J

Micke S är bra  
B-gr

Jag tycker Micke Sjöborg è söt!  
Peter Rennerstav



Var glä  
Drick chokla

Lev väl!

kommentar:

Micke har ett hjärta av guld!  
Peter har ett hjärta av silver.

Låt orden vara som silver  
ljuligt behaglig  
toner



# STÄNK från TÄBY SIM

FREDAG 12 augusti 1988

Redan klockan halv sex blev vi väckta utav "RAGGAREN". Ingen reaktion han misslyckades som vanligt. Micke kom in timmen efter.....  
- KARRO, KARRO, KARRO, K A R R O !!!!!!!!! Nja.....  
- KARIN, KARIN, KARIN, K A R I N !!!!!!!!! Ööh.....  
Sätt er upp i sängen, öppna ögonen.....kom igen nu då, annars hämtar jag en påse is !

Innan första simpasset var det "hurtbulletträning", och till råga på allt fick vi springa spåret på eftermiddagen. Många mådde illa, vissa spydde t.o.m. Det är inte så nyttigt att simträna så här mycket och sömnen beror det ju inte på?! Och det är ju otur att man ska vara TJUJ på ett sådant här läger.....Nästa läger lovar vi att vara mer seriösa!!!!!!!! Passet var ju fint.....e dem gulliga.....  
SYRA -PAAAAAASS.....helt hemskt.!

Nu är det kväll.....hungriga som vi var gick vi till kiosken pga att Verner "lyckats" så bra med måltiderna.....?"Vissa" tråkiga typer kollade på video, tills massageinstitutet öppnade klockan 22.00. Slavarna var som vanligt vi! Tackar. Vissa tre ledare gick ut på disco med två tjejer, en viss ledare....vi nämner inga namn men det börjar på M och slutar på E... kom hem 24.15. p.g.a. att han fick samvetsqual för familjen. På kvällen märkte vi att tandborstarna fått nu frisyr.....jädrigt snygg !!!! ~~.....~~

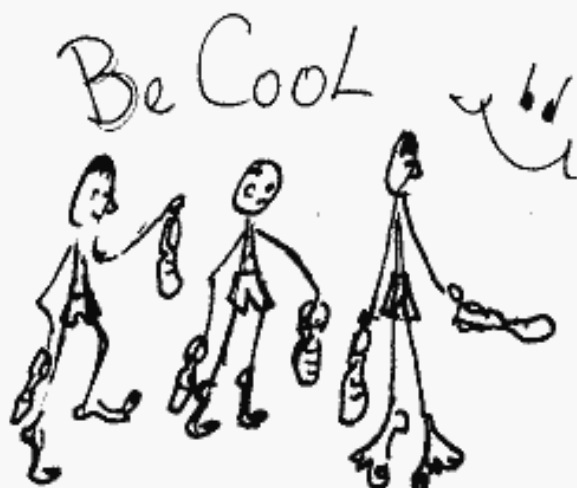
Misstankarna riktar sig åt rum nr.5 . Fotodax nästa.....Gurran(Bört) och Kalle fick vara modeller.....sovande.

Sedan framåt två-snåret, tuppade alla av.....utom Minna och Mia. De bestämde sig för att utföra sina konstnärliga talanger....bl.a på Nisses arm, vi kom rätt långt ända tills "livvakten" Peter vaknade....  
-UT !!!!

Vid fyra tiden hördes ett jävla liv....discofrejkarna kom tillbaka och sa.....- Åh , vad skööööönt... äntligen fri!!!! eller????  
JÄAAAAVLA SNOBBAR : Praktiskt taget oanvänd....endast en ägare!!!!  
Fast det går lika BRA med salleri, enligt BÖRT.

Godnatt och sovgott från tjejrumsket nr.7

Mia, Minna, Karin, Sara, Carina, och Karro



Karro & Kikki är bäst!

# KLARAR DU AV MÅNADENS KNEP & KNÅP?

4		
	5	
		6

Sätt in siffrorna  
1, 2, 3, 7, 8, 9 i  
rutorna så att  
summan i alla  
rader blir 15.

Micke S  
är bra!  
OKÄND!

? ? ?



- Vet du varför det finns norrmän i Norge och kameler i Arabien?
- Nej.
- Araberna valde först! Ha Ha

# STÄNK från TÄBY SIM

## HEJ DU SIMMARE I TÄBY SIM

Nu är det dags att anmäla sig till utbildningen till tränare.

TÄBY SIM bjuder Dig på en kurs som leder till steg I tränarkompetens motsvarande Simlärar assistent.

Utbildningen sätter i gång i OKTOBER 1988.

### KURSEN INNEHÅLLER:

#### Block 1

##### LEDARSKAP

- Jag som ledare/ egen utveckling	lektionstimmar	2 x 3 = 6
- Ledaren och föreningen /styrelsen	"	1 x 3 = 3
- ledaren och gruppen	"	2 x 3 = 6

-

#### Block 2

##### TEKNIK

- Simmarutbildning	"	2 x 3 = 6
- Simanalys	"	4 x 3 = 12
- Regelkunskap	"	1 x 3 = 3
- Livräddning och olycksfallsvård	"	2 x 3 = 6

#### Block 3

##### PSYKOLOGI OCH PEDAGOGIK

- Steg 1	"	1 x 3 = 3
- Steg 2	"	1 x 3 = 3
- Steg 3	"	1 x 3 = 3
- Hur jag kan lära ut och få barn att förstå ledarens instruktioner	"	2 x 3 = 6
- Metodik - urval - stege	"	1 x 3 = 3

Du Simmare som  
vill träna barn  
i Simkonsten!!  
Anmäl dig!

## STÄNK från TÄBY SIM

Du kan söka job som badvakt eller assisterande simlärare efter genomgången kurs.

Du som är intresserad, anmäl Dig på talongen nedan.

Lämna talongen i mitt postfack på kansliet eller titta in till mig  
Jag sitter i rummet innan för kassan.

Vi ses på kursen.

GUNBORG HENRIKSSON , utbildningsansvarig, TÄBY SIM  
tel. 768 48 13 eller 768 02 50



### ANMÄLAN TILL STEG I kurs i TÄBY SIM

NAMN ..... tel.....

ADRESS .....PERSON NR.....



**Täby**  **fastighets ab**

Kanalvägen 15, 18380 Täby, tel. 08-768 9000.

# ALLA Föräldrar!

## KLUBBKVÄLLAR

Nu är det dags igen för klubbkvällar I TÄBY SIM

Vi kör igång den 6 oktober preliminärt kl.20.00  
Klubbkvällarna kommer att inledas med lite information,  
ämnena för informationen kommer att variera.  
För närvarande planerar vi följande ämnen:

- \* vad är TÄBY SIM
- \* information om sportcentret
- \* Barn och ungdomarnas utveckling
- \* Hur påverkas barnen av att äta fel om de tränar hårt
- \* Sjukdomar och skador i samband med träning
- \* Hur går simträning till
- \* Hur skall jag som simmare förbereda mig inför en tävling  
och vad är föräldrarnas roll
- \* Funktionär i TÄBY SIM

Vi avslutar med bastu , simning och möjlighet att ta simborgarmärke etc.  
Under kvällen kommer det att finnas kaffe med dopp.

DU SOM HAR FÖRSLAG PÅ ANDRA AKTIVITETER KONTAKTA  
Gullan Henriksson tel. 768 48 13 arb . eller  
Bengt Lundberg tel. 756 81 36(hem)eller till till kansliet 768 15 44

en sista fråga : VEM BAKAR TÄBY SIMS GODASTE BULLAR TILL  
KLUBBKVÄLLARNA??

1 dagars  
2 dagars  
3 → 4 → 5 → 6 → 7  
Crawl och Tävlings grupper  
Mor och Far  
Farmor  
Mormor FarFar - MORFAR  
A-B-C-D-Me

TILL SALU

OBS! PASSAR FÖR 11 UPP Till 15 År Ca.

TÄBY SIMS Badkappa 150:-

TÄBY SIMS Träningsoverall 200:-

2 TÄVLINGSBADDRÄKTER (TÄBY SIMS FÄRGER) 75:-/styck

2 TÄBY SIM SHORTS 35:-/styck

Gammal Modeli träningsoverall 50:-

KONTAKTA:

Louise "Lollan" Jöhncke

Tel: 08/75 24 55

OBS!

ALLA SIMMARE  
I TÄBY SIM  
MÅSTE HA  
BADKORT!

# STÄNK från TÄBY SIM

## TRÄNINGSTIDER I TIBBLEBADET

### TÄVLINGS GRUPPER

	dagar	tid	tränare
A-gruppen :	måndag+fredag	16.30 - 18.30	Tommy Lindell
B-gruppen :	Måndag och tisdag	17.00-18.30	Micke Sjöborg
	onsdag och torsdag	16.30-18.30	och
	fredag	16.30-17.45	Peter Rennerstad
C-gruppen :	Måndag	15.45-17.00	Håkan Wikström
	Tisdag	15.45-17.00	
	torsdag	15.45-16.45	
	fredag	15.45-17.00	
D-gruppen :	Måndag+Tisdag	15.45-16.45	Peter R
	Torsdag	15.30-16.30	
	fredag	17.00-18.30	
MEDLEY :	måndag+onsdag+fred.	15.45-16.45	Aurell J.

### T E K N I K GRUPPER 1 dagars grupper o 2 dagars

Crawl 1 dgrs: söndagar	16.15-17.00 17.15-18.00	Petra H., Ylva L. och Ann Sofie
(obs! insläp till omklädningsrum sker kl. 16.00)		
Crawl 1 dgrs:måndagar	17.00 - 18.00	Ylva Lindman
tisdagar	15.00 - 15.45 17.00 - 17.45 15.45 - 16.30	Chris Lindman Eisabeth Andersson Ursula Holmberg Mia Andresson
onsdag	15.45 - 16.30	Malin Lundvik
torsdag	17.00 - 17.45	Helena Bovin
fredag	15.00 - 15.45 15.45 - 16.45	Pernilla Dittmer Karin Lindbom Carro Markström Lotta Wasslund
Crawl 2 dgrs: söndag	17.00 - 17.45	Ylva Lindman
måndag	17.45 - 18.30	Jocke Zuhr
tisdag	15.00 - 15.45	Helena Bovin
o.sdag	15.00 - 15.45	Malin Lundvik
torsdag	15.45 - 16.30 17.45 - 18.30	Jocke Zuhr Helena Bovin
fredag	15.00 - 15.45	Malin Lundvik

### KONSTSIM

måndag	15.00 - 15.45	Christina Bellmark
onsdag	15.30 - 16.30	och
lördag	08.00 - 09.00	Caroline Bellmark
tisdag o torsdag kvällar.		och
		Karin Jakobssen

TELEFON TILL KANSLIET är 08/ 768 15 44 telefonsvaren.

UR:

Ung IDROTT i utveckling

Rapport från idrottsgruppen NR 3-19 88

Forskningsstudie visar

# Dags ge simmarna nya tävlingsformer

- \* 60 % av simmarna i en förening är 12 år eller yngre
- \* Två tredjedelar av alla som simmar under ett år är 12 år eller yngre
- \* Två av tre lämnar simklubben då de fyllt 12 år

- Simningen som idrott bör kunna erbjuda ett brett tävlingsutbud som ger alla simmare möjlighet till ett intressant och stimulerande tävlande.

Det säger forskaren Rolf Jonsson, lektor vid Uppsala universitet, som 1986 genomförde en kartläggning av tävlingsverksamheten i svenska simföreningar.

Han konstaterar:

- Svensk simidrott har en bred tävlingsverksamheter för yngre deltagare. Med ökad ålder "smalnar" dock utbudet, så att den sent utvecklade, den som börjar simma sent eller den som är mindre duktig för sin ålder får svårt att finna den stimulans som tävlingsdeltagandet ger.

## Alternativa tävlingsformer

Studiens syftet var bl a att få fram ett underlag för fortsatta diskussioner kring möjligheterna att skapa nya alternativa tävlingsformer för ungdomssimmare upp till 13 år.

Inom simningen, liksom inom många idrotter, har den fysiska storleken och styrkan stor betydelse för prestationen då resultat jämförs mellan individer, konstaterar Rolf Jonsson.

- Barn och ungdomar är olika tidigt utvecklade varför man också finner mycket stora variationer i olika åldrar. Detta kan medföra, att ett traditionellt tävlingsystem gynnar de tidigt utvecklade.



### Grenordning:

1. 100 m hundsim
2. 100 m förbundna-ögon
3. 112,5 m docksim
4. 15,3 m hindersim

dycka till!





## Det positiva tävlandet

Rolf Jonsson ser inget negativt i själva tävlandet. Forskning har visat, att barn och ungdomar som upplever att de utvecklas och förbättras i sin idrott har en hög benägenhet att fortsätta sin idrottsutövning - även om de för en utomstående kan framstå som mindre bra i jämförelse med andra.

Tävlingsmomentet, menar Rolf Jonsson, är ett pedagogiskt inslag som erbjuder deltagarna möjligheter att få bevis på att deras övning lett till ökad färdighet. Därför bör också tävlingen som moment finnas med i simidrottsverksamheten relativt tidigt.

Det är negativt om den sent utvecklade inte stimuleras av tävlandet. Han/hon har ingen chans att hävda sig mot sina tidigare utvecklade kamrater.

## Dags söka nya former

- Det negativa i situationen ligger inte i själva tävlandet utan snarare i formen för tävlandet. Därför, menar jag, att vi måste finna former för tävlandet som tar hänsyn till barnens ålder, färdighet och motivation.

Rolf Jonssons studie visar att den introducerande tävlingsverksamheten för första årets simmare är relativt väl täckt. Dock, med ökad ålder följer ett minskat utbud mindre och "nära" tävlingar.

## ...annars risk för utslagning

Den som börjar simma sent har ofta svårt att kvalificera sig för deltagande i tävlingar i sin åldersklass. Avhoppet bland simmare i åldern 13-16 år - som för sin ålder inte nått tillräckligt hög nivå - är allt för vanliga.

Mot denna bakgrund tillfrågades simföreningarna hur de såg på möjligheterna

att utnyttja andra tävlingsformer än de traditionella åldersklass tävlingarna.

- Resultaten visar, att en majoritet är positiva till alternativa tidsklass tävlingar, alltså tävlingar där simmare som tidigare presterat resultat inom ett visst tidsintervall tävlar mot varandra oavsett ålder.

I anslutning till studien genomfördes försök med tävlingar som planerades som en serietävling med fyra-fem tävlingar per år. Tanken bakom modellen är att simmarna ska ha möjligheter att simma "upp sig" i systemet över tid.

Exempel på uppläggning av tidsklasser kan se ut som följer:

25 m klass B		-25.0	
25 m klass A		24.9-20.0	
50 m klass B		-41.0	
50 m klass A		40.9-36.0	
	<u>Pojkar</u>		<u>Flickor</u>
100 m C	-1.14.0		-1.16.0
100 m B	1.13.9-1.06.0	1.15.9-1.10.0	
100 m A	1.05.9- 59.0	1.09.9-1.04.0	

Priser kan vara medaljer i tre olika storlekar, ju längre distans desto större medalj. Medalj utdelas när en simmare simmat sig ut ur en klass och upp i nästa.

- En grundidé bakom tävlingsformen är att den simmare som följer tävlingsmodellen under en tid, och samtidigt deltar i träningsverksamheten, ska ha möjlighet att få medalj vid något eller några tillfällen.

Med tre klasser på 25 m resp 50 m används mindre hopp mellan nivåerna, vilket i sin tur ökar deltagarnas möjligheter att erövra medaljer samtidigt som de upplever känslan av att ha utvecklats.

## Alla måste få vara med

Rolf Jonsson anser avslutningsvis, att ett tävlingssystem på sikt bör utvecklas som stimulerar ett flertal och inte endast dem som tidigt är mycket duktiga.

- För den här typen av tävlingsform med tidsklasser talar att den under en säsong kan skapa många segrare. Men man ska ha klart för sig, att en allt för hård satsning på alternativa tävlingsformer kan verka hämmande på elitidrotten.

- Jag tycker dock, att så många som möjligt ska få vara med, ha kul och kanske få ett pris någon gång.

## KONSTSIM

Tre gånger i veckan, sena tisdag- och torsdag- kvällar och tidiga lördagmorgnar samlas vi, nästan 20 entusiaster för att träna konstsim.

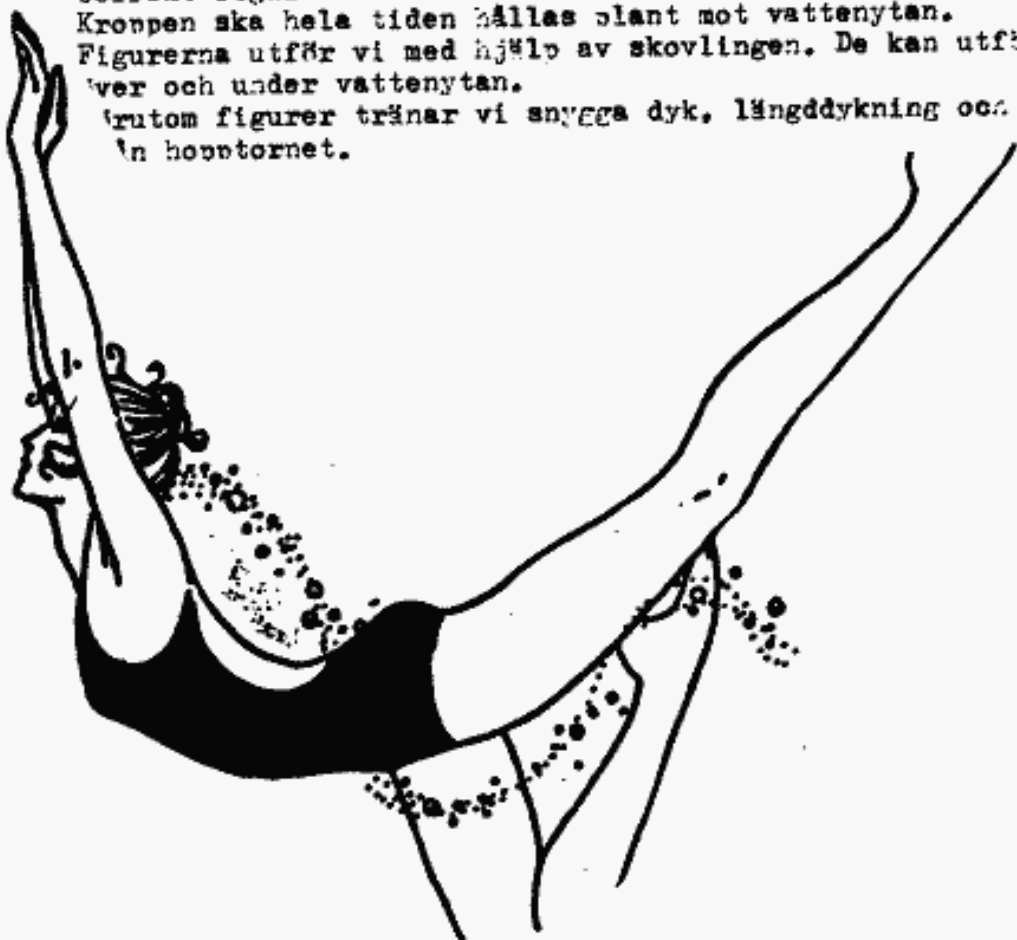
Vi börjar på land med uppvärmning som är väldigt viktig. Om man inte värmer upp ordentligt kan man sträcka sig ordentligt, eller få kramp.

När vi avslutat uppvärmningen simmar vi några 100 m. Simstilar vi utövar är bröstsim, ryggsim (ryggcrawl), i viss mån crawl och skovling.

Skovling, vad är det? undrar ni. Jo, det är grunden till alla figurer. Om man inte behärskar skovlingstekniken får man inget perfekt figurutförande. Rörelsen utförs med händer och armar. Kroppen ska hela tiden hållas plant mot vattenytan.

Figurerna utför vi med hjälp av skovlingen. De kan utföras både över och under vattenytan.

Ututom figurer tränar vi snygga dyk, längddykning och hoppar in huvortornet.



Jag har konstsimmat i 1 år. Innan dess gick jag på märkestagning och tog märkenända upp till guldmagistern. Ibland undrar jag varför det blev just simning, när det finns så mycket annat. Jag har ialla fall aldrig ångrat mig. Nog för att man ibland kanske hellre skulle vara ute med kompisar, eller sitta hemma och slugga. För att inte tala om de tidiga lördagmorgnarna. Men när man väl är i simhallen och träffar "simkompisarna" vill man inte byta med någon.

Sia, dvs Johanna Arvidsson

*Johanna Arvidsson*

# STÄNK från TÄBY SIM

## RAPPORT FRÅN TÄBY SIMS PLASK O LEK VERKSAMHET I TIBBLE BADET HÖSTEN 1988.

---

Plask o Lek-verksamheten har nu startat.

Av oss tilldelade PLASK O LEK-timmar har jag återlämnat frdagstiden kl. 15.00-15.30 till allmänheten p.g.a att det inte var populär hos Täby borna att ta sina barn till badet vid denna tid-punkt.

Sammanlagt har nu 230 barn startat med början onsdagen den 7 september 1988.

ONSDAG TORSDAG FREDAG har vi 1/2 bassäng, 2 grupper per dag (fredagar 3 grupper)

LÖRDAGAR har vi hel bassäng, 3 grupper

SÖNDAGAR har vi även hel bassäng, 2 grupper

I vardagsgrupperna deltar ej föräldrar i leken, p.g.a. att det inte finns utrymme för en sådan verksamhet.

I helg grupperna som har hel bassäng till sitt förfogande, har systemet 1 barn+ 1 förälder i verksamheten givit gott resultat; både barn och föräldrar är positiva till systemet.

### BADKORT

99,5 % av deltagarna har köpt FAMILJE BADKORT å 250.-kr styck, vilket innebär ett ökat antal badgäster i kommunens badhus. Särskilt på LÖRDAGAR kommer det att märkas en anmärkningsvärd skillnad eftersom föräldrarna tar dagen som deras barn har "Plaskis", som en familjedag i vattnet, d.v.s dom simmar med sina andra barn i stora bassängen samtidigt.

Det brukar inte vara så många besökande i undervisningsbassängen på lördagsmorgnar vid 9-10.30 tiden. Detta vet jag efter noggranna iakttagelser under två års tid.

### LÖRDAGSVERKSAMHETEN

Lördagsgrupperna har fr.o m hösten 1988 fått beviljad helbassäng under 1 1/2 timme, vilket innebär en ökning av deltagare i bassängleken; ca.28 barn per grupp. Det kanske låter "trångt" men höstförkylning brukar minimera antalet deltagare varje lördag. Som höstnyhet har ledarna i lördagsverksamhet beslutat att även låta en förälder vara med i bassängen per barn. TRYGGA BARN BLIR DUKTIGA BARN I VATTNET.

Ett fåtal föräldrar, som inte accepterat föräldrasystemet på lördagar, har antingen fått en annan tid på vardagar eller slutat. Men dom som är kvar är helt positiva till idén.

# STÄNK från TÄBY SIM

## SÖNDAGSGRUPPERNA

För närvarande har vi två grupper på söndagseftermiddagarna, då TÄBY SIM har hela anläggningen till sitt förfogande.

Sen några år har FÖRÄLDRA I VATTNET-systemet givit gott resultat; GLADA BARN OCH GLADA POSITIVA FÖRÄLDRAR:

Insläpp till omklädningsrummen är PRICK kl.16.00 på söndagar.

### Behov av en tredje grupp på söndagar

Behovet är stort att starta ytterligare en grupp på söndagar p.g.a. det stora intresset.

Det går emellertid inte att pressa in ytterligare en grupp inom den tilldelade tiden.

Tillåt barnen och föräldrar att släppas in till omklädningsrummen en kvart tidigare, d.v.s. 15.45 (en kvart innan allmänheten gått ur badets omklädningsrum) kan söndagsverksamheten se ut så här:

grupp 1 kl.16 - 16.30

grupp 2 16.45- 17.15

grupp 3 17.30- 18.00

Ut ur anläggningen är alla barn och följ PRICK 18.30 efter att de utan jäkt har avslutat badningen med bastu och dusch.

TIBBLE-BADET FÅR GENOM PLASK O LEX VERKSAMHETEN I TÄBY SIM fler badgäster som gärna utnyttjar sina ny förvärvade FAMILJEBADKORT, och som ser badet som en trevlig och avkopplande tillgång i TÄBY KOMMUN.

TÄBY SIMS PLASK o LEX - ansvariga

Elisabeth Andersson

*Elisabeth Andersson*

Till

TÄBY SIMS STYRELSE

STÄNK

TÄBY FRITID SIMSKOLE KONSULENT

TÄBY FRITID , TIBBLEBADET, SPORTCENTRUMS INTENDENT

# STÄNK från TÄBY SIM

INTERVJU MED TÄBY SIMS PLASK O LEK ANSVARIGA  
ELISABETH ANDERSSON

I= intervjuare E= Elisabeth

I : VAD ÄR PLASK O LEK ?

E : Plask o Lek är lekskola i vatten  
men ingen simskola.

I : Vad är simskola?

E : Simskolan sköts av kommunen och  
Plask o Lek sköts privat av TÄBY SIM.

I : BLIR BARNEN MEDLEMMAR I TÄBY SIM?

E : Ja, barnen betalar medlemsavgift i  
TÄBY SIM! 50:- /per år.

I : HUR GAMLA ÄR BARNEN I PLASK O LEK?

E : Ca. 4 år och uppåt ca.6 år.

I : VAD HÄNDER SEDAN MED BARNEN, TAR TÄBY SIM  
HAND OM DEM EFTER PLASK O LEK?

E : Barnen får nu vara med i 3 terminer i  
TÄBY SIMS Plask o Lek. Många barn anmäls  
av föräldrar även till kommunens simskola,  
men p.g.a. den långa kön är det inte så  
lätt att komma med i simskolan. Därför  
erbjuder TÄBY SIM de barn som gått 2 term-  
iner i PLASK o LEK en fortsättning INOM  
Plask o Lek ( simleki), där barnen under  
mycket lekartade former får lära sig  
simningens grunder.

I : FINNS DET EN DIREKT FORTSÄTTNING INOM TS  
FÖR DE BARN SOM GÅTT DEN TREDJE TERMINEN?

E : Nej, för närvarande inte. Det saknas både  
ledare och bantider för en sådan verk-  
samhet.

I : SÅ BARNEN FÅR GÖRA ETT UPPEHÅLL HÄR OCH ÄR  
INTE MED I KLUBBEN UNDER NÅGRA ÅR?

E : Ja, de får komma tillbaka så småningom  
och börja i TÄBY SIMS 1 dgrs. CRAWL grupper,  
där tränar man crawl en gng i veckan. Då  
bör man kunna simma längre sträckor.

I : HUR GAMMAL ÄR MAN DÅ?

E : ca: 7-8 år är en lämplig ålder, men det finns  
crawlgrupper för nybörjare, där simmarna är  
12-14 år. Jag har en sådan grupp på Tisdagar  
kl.17.00.

I : VAD ÄR DET SOM ÄR SÅ ROLIGT MED ATT VARA  
PLASK O LEKLEDARE?

E : Mitt stora intresse(bland annat) i livet har  
alltid varit simning sedan mina uppväxtår vid  
kanten av pooler och stränder i Indonesien och  
dessutom tycker jag om att vara tillsammans  
med barn. Kan man sedan kombinera detta med  
nyttan av att ge barnen glädje av umgänge med  
vatten i stället för rädsla, så känner jag  
en stor tillfredställelse.

I : SÅ DU ÄR HELTIDANSTÄLLD AV TÄBY SIM FÖR ATT  
ORGANISERA OCH LEDA PLASK O LEK VERKSAMHETEN?



# STÄNK från TÄBY SIM

intervju med  
plask o lek ansvariga.....

E : Nej, Du, det är bara en "hobby" på fritiden.  
Jag arbetar heltid på Danderyds sjukhus,  
Barnkliniken.

I : ÄR DU NÖJD MED HUR PLASK O LEK FUNGERAR ELLER  
VILL DU ÄNDRA PÅ NÅGOT?

E : Just nu är jag nöjd, vi har fått bra bassängtider  
och har fått en kull: bra ledare. Jag hoppas  
att de ledare vi nu har fortsätter även år 1989,  
med tanke på att de har så många läxor att ta i.  
Christina Bellmark och Caroline på lördagar  
vill jag heller inte vara utan, likaså deras  
assistenter. Vad gäller söndagar hoppas jag att  
kunna fortsätta med ett par år till.....  
För framtiden söker jag fler ledare och uppmanar  
härmed alla intresserade särskilt föräldrar till  
tidigare deltagare i PLASK O LEK att anmäla sig  
för utbildning som startar i oktober 1988, för  
att arbeta som ledare på våren 1989.

I : HUR ÄR DET MED LÖNEN?

E : Ersättning utgår enligt fastställd tabell.

I : VAD HAR DU FÖR BUDSKAP TILL LÄSARNA?

E : Vi ledare i PLASK o LEK tar vårt jobb på  
allvar och är känsliga för kritik (den skall  
alltså vara berättigad) och glada åt uppmuntran  
och beröm, då kan vi arbeta bra ihop och nå ett  
gott resultat av våra övningar.

"BARN GÖR INTE SOM MAN SÄGER

"BARN GÖR SOM MAN GÖR" gäller i högsta grad här.

Simmar: barnen UNDER VATTEN så har vi uppnått  
målet i plaskisen. Barn o vuxna som ej har lärt  
sig att slappna av vid simningen; kunna doppa  
huvudet under vatten under simningen, riskerar  
att råka i panik när någon stänker lite vatten  
på dem ..... tänk dig vad som händer när dom  
simmar i djup vatten.

I : HAR DU NÅGOT ROLIGT ATT TILLÄGGA?

E : Ja, det skulle i så fall vara barnens glädjetjut,  
när de ser sina mammor o pappor visa upp sina  
färdigheter i vattnet.

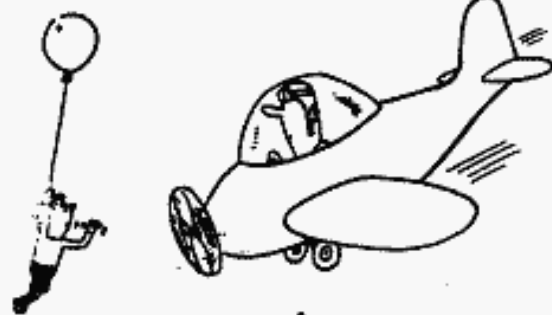
I : BLIR DET UPPTÄCKNING IGEN VID "KLUBBMÄSTERSKAPEN"  
I DECEMBER AV PLASK O LEK BARNEN O FÖRÄLDRAR ?

E : Ja, det räknar jag med. Och i år skall vi, hoppas  
jag, få med fler grupper än förra året.  
SÅ FÖRÄLDRAR ÖVA PÅ ERA FÄRDIGHETER.



PLASK O LEK LEDARE HÖSTEN 1988

dag	tid	ledare	tel.
onsdagar	kl. 15.30 - 16.00	Ursula Holmberg	768 68 25
		Lotta Wasslund	758 06 23
	kl. 16.00 - 16.30	assist-nt: Bella Johansson	
		Ursula Holmberg	assistent Bella
torsdagar	kl. 15.30 - 16.00	Petra Dhejne	758 57 95
		Mårten Strömberg	0762-51982
	16.00 - 16.30	Kicki Johansson	758 44 66
		Mårten Strömberg	0762-51982
fredagar	kl. 15.30 - 16.00	Carolina Markström	0762 -50749
		Mårten Strömberg	0762 - 51982
	16.00 - 16.30	Carolina Markström	0762 - 50749
		assistent: Anna Jonsson	
	16.30 - 17.00	Kicki Johansson	7584466
		Minna Ruokamo	7563820
		Staffan Ljungqvist	7588247
		Kicki Johansson	7584466
		assistent: Anna Jonsson	
lördagar	09.30 - 10.00	Christina Bellmark,	768 13 86
	10.00 - 10.30	Caroline Bellmark	"
	10.30 - 11.00	assistenter: Carl-Hugo Bellmark	
		Charlotte Bellmark	
söndagar	16.15 - 16.45	Elisabeth Andersson	758 82 06
	17.00 - 17.30	assistent: Michael Jay	



Fly high!

Ungar är härliga!  
 De striker, gråter,  
 Långtar efter mamma,  
 och biter av en  
 fingarnä, men vad  
 gör man inte för  
 barnens trönad?!?

Detta Även i B-tävlingsgruppen!

# EFTERLYSES!

Siunarrepresentant till styrelsen.

Lägg fram förslag på den siunare som du tror bäst kan bevaka dina intressen i styrelsen.

Lämnna gärna ditt förslag till kansliet!!

# EFTERLYSES!



# TÄVLINGSKALENDER - 88

## OKT.

8 Lör. Arne Borgs minne  
Zon Sim

9 Sön. Seriesim

15 Lör. Sum Sim Riks.

16 Sön. ÅSS Sim

22 Lör. Luxor cup  
Kanthern

23 Sön. Perstävling

28 Fre. 50-manna

29 Lör. Sum Sim B-final

30 Sön. Sum Sim B-final

OBS! Skicka gärna in historier,  
insändare och förslag  
till STÄNK redaktionen!

TÄVLINGSKALENDER - 88NOV.

- 4-6 Fantomen cup  
 12 Go-Go  
 Zon Sim  
 Dist. cup  
 13 Go-Go  
 U-Lagkapp  
 19 Sun-Cup  
 20 Sun-Cup  
 Perstävling  
 27 Seriesim

DEC.

- 2-4 JDM  
 3-4 Dum Sim  
 10-11 KM

# SIMFESTIVAL '88



## JÖNKÖPING 30.7-7.8

### VART TOG BUSSEN VÄGEN

Så var det åter dags för en samling inför en SM resa. Vi hade hyrt en Folkabuss. Men det stora problemet var att det inte fanns någon buss på avtalad plats. Vad att göra en söndag åt detta. Men, som jag brukar säga, det ordnar sig alltid. Denna gång med hjälp av kreativa föräldrar. Istället för bussen fick vi åka till Arlanda för att hämta två bilar, vilket inte alls var så tokigt. Resan mot Mästerskapsstaden Jönköping kunde starta något försenad.

### VAR STÖRSTA TRUPP HITINTILLS


Inte mindre än 11 simmare ingick i truppen denna gång. 6 killar, Fisker, Putte (som gjorde comeback), Lögd, Klang, Martin och Ola samt 5 damer, Kajsa, Lotta Madde, Malin och Anna Wägner (vår simmare från Las Palmas). Bodde gjorde vi på Hotell Portalen som vi kände igen sedan SM 1985. Där åt vi också alla måltider.

### LÖGDBERG SNABB PÅ 100 FJARIL

Ett härligt lopp på 100 fjäril gjorde Jonas Lögdberg. Han putsade sitt eget klubbrekord och gick för första gången under 58 sekunder på lång bana. Han fick nu tiden 57.88 vilket var en snöplig 100-del från finalplats. I medleylaget senare hade mycket bra 57.09.

Hicke Sjöberg  
är bra!! ✎

? SWAP — Vart tog  
bussen  
vägen?!



- Vaktmästaren, nu  
får det vara nog!  
Det ligger 2 döda  
flugor i min soppa.  
- Nu överdriver du  
allt! Jag ser nog  
att en rör på sig.  
Hi Hi



# SIMFESTIVAL '88



## JÖNKÖPING 30.7-7.8

### TRE SIMMAR PÅ JUNIOR-SM

Junior-SM som följde direkt efter SM i samma stad var intressant. Nu var vi bara tre simmare kvar på hotellet. Det var Ola Fréjs, Malin Lundvik och Anna Wägner.

### OLA SVENSK JUNIORMÄSTARE

Det blev en härlig start på detta mästerskap. På förmiddagen kvalificerade sig Ola till final både på 400 fr och 200 medley. Han hade klara medaljchanser på båda distanserna. I senaste JSM tog han silver på bägge.

Nu resonerade vi så att hellre en guldmedalj än två andra medaljer. Visst var det en chansning, men den höll.

Han tog sitt första JSM-guld, förmodligen inte det sista eftersom han har ett år kvar som junior.

Det blev ett mycket spännande lopp. Efter fjärril och rygg låg Ola en bra bit efter täten, men ingen i denna klass kan rå på honom i kombinationen bröst-fritt, och mycket riktigt tog han in hela försprånget och gick mot en klar seger. Tiden 2.12:15 var också ett nytt distriktrekord för juniorer.

### 8/100 från guld andra dagen

Den andra dagen var det dags för 200 frisim. Ola tillhörde guldfavoriterna även denna gång. Självtrodde jag också på en seger. Men nu höll det inte riktigt ända fram. I mål var han 3:a, endast 8 hundradelar från guld och tiden var bra, 1.56.08.

### OLA AVSLUTADE MED SILVERMEDALJ.

Även sista dagen gick Ola till final på två distanser, 100 frisim och 200 bröstsim. Eftersom det bara är drygt 10 minuter mellan dessa lopp diskuterade vi på samma sätt som första dagen. Vi avstod alltså att simma 100 fritt och satsade på 200 bröst. Inte heller nu var guld långt borta. Med en bättre målgång hade det lyckats. Men en fin andraplats med

tiden 2.29.82 är mycket bra.

### MALIN HADE PROBLEM

Malin började med att simma 400 fritt första dagen. Det gick inte alls. Tiden 4.55.80 är alldeles försvag i dessa sammanhang. Hon har tidigare simmat 23 sekunder snabbare på kort bana.

Efter detta avstod vi att simma dubbla distansen andra dagen. I stället hoppades vi att det skulle lässna lite inför 200 frisim sista dagen.

Tiden 2.17.53 på den distansen är inte bra, men det var nästan 4 sekunder bättre än hon hade i laget på SM dagarna innan.

Nu måste vi nämna att Malin har haft mycket stora problem med fötter och knän innan detta och inte alls kunnat träna som vanligt.

### ANNA SNABBARE ÄN PÅ SM

Anna simmade 50 frisim första dagen. Inte ska vi vara helt nöjda, men tiden 28.56 var en halv sekund bättre än på SM dagarna innan. Anna gjorde även ett extralopp på 100 frisim. Där gjorde hon 1.02.3, vilket är vad hon gjort tidigare under året i Spanien.

### SAMMANFATTNING

Med supertalangen Ola i gänget kan inte ett junior-SM bli misslyckat. Nu tog han dessutom klubbens andra juniormästerskap på några år. Jonas Lögdberg vann 100 fjärril 1986. På flicksidan var det liksom på SM under förväntningarna. Men vi kommer igen.

# JSM

## KAJSA UTANFÖR FINAL DENNA GANG

För första gången på länge blev det ingen finalsimning för Kajsa Sjöberg på 50 frisim. Hon kom nu 9:a med för Kajsa blygsamma tiden 27.61.

Detta beror nog till stor del på att Kajsa haft en träningsmodell med alldeles för lite simning det senaste halvåret.



## POÄNGPLATS AV FISKEN PÅ MEDLEY

Micke Frisk som simmar båda medley-distanserna tog en 12:e plats på 400 meter med fina tiden 4.49.91. På halva distansen gjorde han ett sämre lopp och blev 20:e med 2.17.30. Micke hade under sommaren otur med skador som hindrade honom att simma fullt.

## ÖVER PERS FÖR MARTIN OCH KLANGEN

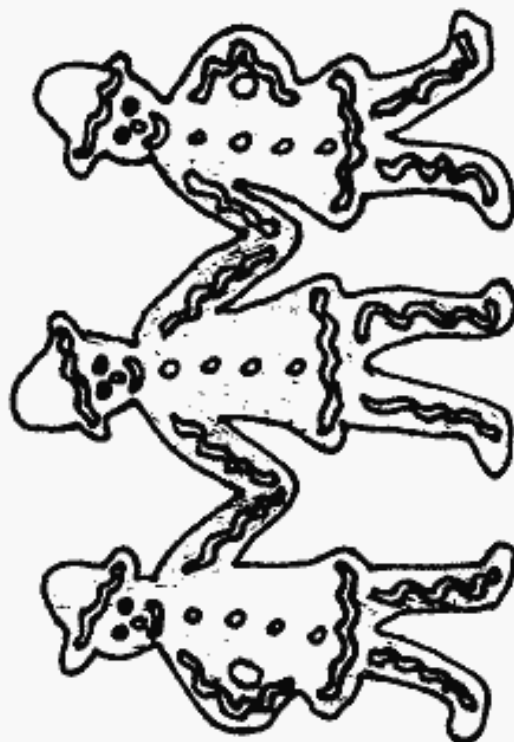
Ett godkänt lopp på 200 rygg gjorde Martin Rogersson med tiden 2.15.33. Det räckte till 14:e plats. I medley laget tangerade han för 3:e gången sitt klubbrekord på 100 rygg med tiden 1.02.33.

Över 1,5 sekund långsammare än Örebro-SM simmade Jonas Kling på 100 bröst. Han fick nu tiden 1.10.09. Jonas som är ute i arbetslivet har haft svårt att få kontinuitet i sin träning senaste tiden. I medleylaget sänkte han sin tid med 1 sekund.

## SVAGA INSATSER AV TJEJERNA

Det stora mysteriet är vad som hätt med flickorna när det gäller att simma SM. Förutsättningarna tycktes finnas och jag trodde på laget över 4x200 frisim. Men återigen blev det en stor flopp. Lager kom sist med tiden 9.19.08, en snitttid på 2.20 per man, i ett lag som ska kunna ligga på minst 2.14 i snitt. Samma lag var ju 2:a på DM i mars på 9.01.73.

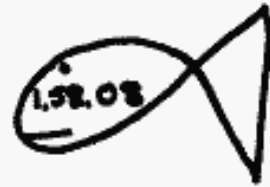
Dåligt gick det även för Lotta Bäckman som simmade 400 medley på 5.37.30, 15 sekunder långsammare än på DM. Långt ned i resultatlistan kom även Anna Wägner på 50 fr med tiden 29.04.



- Aldrig mer följer jag ut den där karlin ut och simmar!
- Vad gjorde han då?
- Han simmade!

BRA SIMNINGAR AV HERRLAGEN

Två 9:e platser och bra simningar gjorde våra killar. I medleylaget hade vi 4.02.36 samma tid som i finalen i Örebro SM. Martin simmade rygg på 1.02.33, Klängen hade 1.09.10 på bröstsim, Lögd 57.09 på fjäril och Ola Frejd 53.84 på frisimmet. På 4x200 frisim debuterade vi och raderade ut det gamla klubbrekordet med 15 sekunder. Vi fick tiden 7.55.95. Här hade Lögd 1.58.99, Ola 1.58.42, Putte 2.00.46 och Fisken 1.58.08.



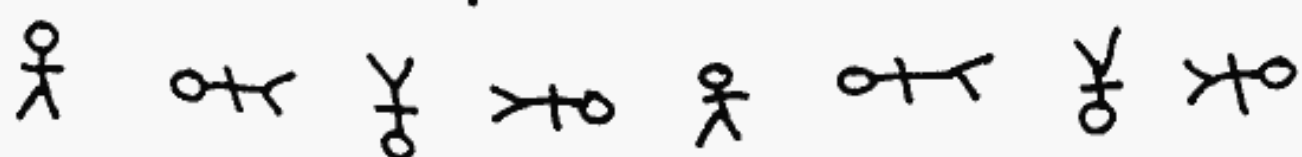
- Pappa, jag är säker på att du kommer att gilla Steu.
- Har han pengar?
- Gud vad kartor är lika. Precis det samma frågade han om dig. Gapflabb!!

SAMMANFATTNING, ETT STOLPSKOTT

Sammanfattningsvis måste vi säga att killarna gjorde ett bra mästerskap. Ändå kändes det som ett stolpskott med fyra placeringar precis utanför finalplats. Med lite mer tur och fyra finalplatser hade SM blivit en succe. Men det är bra att veta var vi står och hur nära vi är. Nästa gång.....



SM



HÖSTPLASKET

I fint sensommarväder anordnades höstplasket i Norskogsbadet söndagen den 4 sep 1988. På en annonsering och annan tävling i Järfälla var startfälten ej så stora. 19 st kom dock till start.

RESULTAT:

Gren 1, 25 m, pojkar, f 81 o yngre

- |                    |      |
|--------------------|------|
| 1. Jonathan Barnes | 41.0 |
| 2. Markus Paleij   | 43.1 |

Gren 2, 25 m, flickor, f 81 o yng

- |                    |      |
|--------------------|------|
| 1. Charlotte König | 37.6 |
| 2. Kristina Holleå | 50.1 |

Gren 3, 25 m, pojkar, f 79-80

- |                  |      |
|------------------|------|
| 1. Vilhelm Wejke | 29.9 |
|------------------|------|

Gren 4, 25 m, flickor, f 79-80

- |                   |      |
|-------------------|------|
| 1. Anneli Wejke   | 37.3 |
| 2. Pernilla Kvant | 37.7 |
| 3. Hanna Jedh     | 37.9 |

Gren 5, inga startande

Gren 6, 50 m, flickor f 77-78

- |                     |        |
|---------------------|--------|
| 1. Maria Lundberg   | 46.7   |
| 2. Maria Ljungqvist | 59.8   |
| 3. Mia Paleij       | 1.07.9 |

Gren 7, 50 m, pojkar f 75-76

- |                 |        |
|-----------------|--------|
| 1. Henrik Ahlén | 47.6   |
| 2. Karl Qvenild | 54.4   |
| 3. Robert Jedh  | 1.05.2 |

Gren 8, 50 m, flickor f 75-76

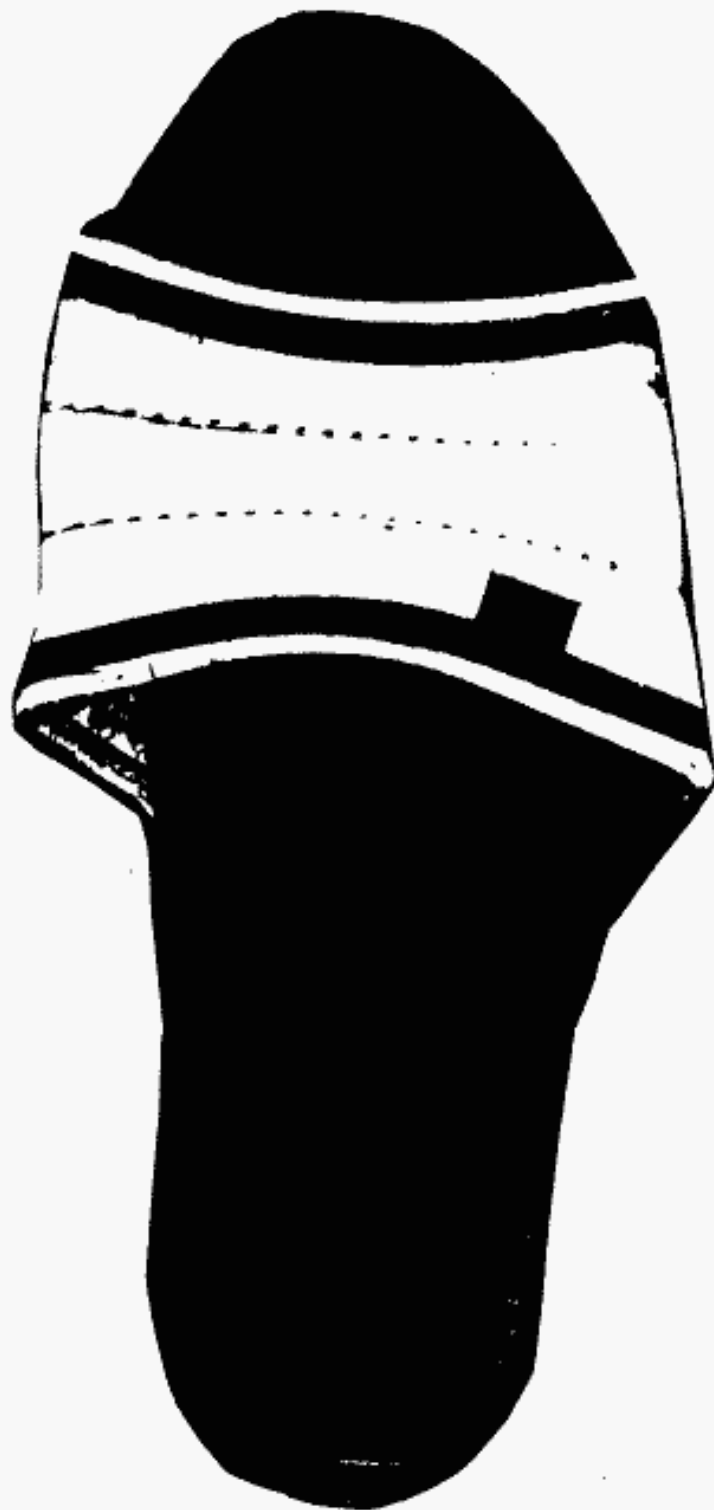
- |                      |        |
|----------------------|--------|
| 1. Theresa d'Ailly   | 48.1   |
| 2. Nadine Klein      | 58.6   |
| 3. Julia Hamon       | 59.5   |
| 4. Petra Fekete      | 59.7   |
| 5. Jennie Henriksson | 1.00.4 |

E Pd

-Vaktmästaren, den här kotletten luktar.

-Jag ska genast öppna ett fönster.  
I crack myself up!





VEMS TOFFEL????????????????????????????????

GE SVARET TILL MICKE, PETER eller HÅKAN

PRIS UTLOVAS:::::::::::::::::::::::::::::  
SÅ SVARA FORT, DU SOM SVARAR RÄTT FÖRST  
FÅR PRISET





# EFTERLYSE!

- Föräldrar
- Farfäder
- Morfäder
- Mor mödrar
- Far mödrar

Simglada, som  
har några timmar  
"över" på dagarna!

Du kan bli ledare!!  
i PLASK & LEK  
Ring ELISABETH 7588206

# "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